JUSTYNA
KWIL

(NIE)UDANE ŻYCIE SEKSUALNE POLEK

PRAWDZIWE HISTORIE
BEZ CENZURY

JUSTYNA
KWIL

(NIE)UDANE ŻYCIE SEKSUALNE POLEK

PRAWDZIWE HISTORIE
BEZ CENZURY

© Copyright by Justyna Kwil
Wydanie I, Warszawa 2025

Redakcja: dr Beata Kupczyk
Korekta: Ola Juryszczak
Skład: Katarzyna Mróz-Jaskuła
Grafika: Paloma Ostrowska
Pomoc: Adam Płoszyński, Amelia Sawerska

Wszystkie kobiety wyraziły pisemną zgodę na publikację ich historii.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej książki nie może być powielana lub przekazywana w jakiejkolwiek formie bez pisemnej zgody autorki.

ISBN 978-83-974607-1-3

Moją książkę kupisz: www.justynakwil.pl
Zapraszam na mój Instagram: justynakwil_publishing
Napisz do mnie: justynaa.kwil@gmail.com

Każda z nas jest inna.
Za każdą stoi jakaś historia.
Inna historia.
Nasza własna, jedyna w swoim rodzaju.
Unikalna.
Wszystko, co tu przeczytacie, każda z Was odbierze inaczej, przez pryzmat własnych doświadczeń i przeżyć. I każda z Was będzie mieć rację, swoją rację.
Dla wielu z nas lepsze wydaje się znajome piekło niż nieznane niebo.
Lęk przed utratą tego, co oswojone, trzyma nas w miejscu.
Często za nowe życie trzeba zapłacić starym.
Po latach zrozumiałam, że najważniejsza jest walka o siebie.
Ważne, aby nasze życie naprawdę należało do nas.
Czasem zapominamy, jak łatwo zgubić siebie w oczekiwaniach innych.
Życie po swojemu – choć nie zawsze oczywiste – jest jednym z najcenniejszych darów, jakie możemy sobie ofiarować.
Poczucie spełnienia i życia na swoich zasadach jest warte każdego przewrotu.

Książkę dedykuję mojej mamie, która zawsze we mnie wierzyła – mój Anioł Stróż

Spis treści

Poznajcie moją historię!
Gra wstępna
ROZMOWY
- Dominika
- Odważnie o przyjemności
- Mirka
- Seks na emeryturze
- Ola Wołochowicz
- Seks z krzyżem na ścianie
- Dorota
- Orgazm bez zobowiązań
- Kasia (Instagram: @bunnydelish)
- Seks z przymrużeniem oka
- Yuli (www.owiaks.com)
- Życie seksualne gwiazdy porno
- Monika
- Z dala od rutyny – witamy w swingers klubie!
- Ewa
- Intymność mimo bólu
- Jagoda
- Gdy pragnienie milknie
- Marlena
- Kiedy intymność staje sie pracą
- Alicja
- Nielegalna fascynacja żonatymi mężczyznami
- Maryla
- Dojrzałe pragnienia – sekrety intymności po pięćdziesiątce
- Kamila
- Odzyskiwanie intymności po traumie
- Renata

Poza ograniczeniami – seks na wózku
Sara
Chwila zapomnienia – skok w bok
Koniec bara-bara, finiszujemy!
Eksperyment, który może zmienić Twoje życie!
Zagramy w grę?

Kobiety!
Zobaczcie, o ile jesteśmy silniejsze,
jeżeli staniemy razem
wobec różnych naszych problemów,
niż jak mierzymy się z nimi w pojedynkę.

Poznajcie moją historię!

Cześć!
Nigdy nie planowałam napisać książki. Ten pomysł przyszedł mi do głowy spontanicznie pewnej nocy, po kilkugodzinnym spotkaniu z koleżankami. Ale zacznijmy od początku.

Od ponad roku siedzę z dzieckiem w domu na „urlopie macierzyńskim". Ten, kto nazwał ten czas „urlopem", powinien się mocno puknąć w łeb. Natomiast sama ciąża okazała się dla mnie momentem przełomowym. W końcu miałam czas na coś tak prozaicznego, jak regularne wyjścia do łazienki czy normalne jedzenie. Mój organizm szybko to docenił. Paradoksalnie w okresie, w którym powinnam się roztyć, ja rozkwitłam. A biorąc pod uwagę moje wcześniejsze nawyki, nic na to nie wskazywało. Wcześniej, przez wiele lat, traktowałam swój organizm jak śmietnik, a wieczorami lubiłam wypić winko, by choć na chwilę ulżyć sobie w wiecznym napięciu. Miałam dużą nadwagę, a opuchniętą od stresu twarz ukrywałam pod grubą warstwą makijażu. A w środku byłam… hmm… na pewno bardzo pogubiona. Nie było mi lekko. Zresztą skąd w ogóle to przekonanie, że życie „powinno" być łatwe? Przecież życie to Freudowskie cierpienie. Nie ma życia bez bólu, więc może czas przestać się łudzić, że powinno być inaczej?

Osobiście nigdy nie zgadzałam się ze stwierdzeniem, że „co nas nie zabije, to nas wzmocni". Uważam raczej, że to, co nas nie zabije, będzie do nas wracać i przygniatać nas w najsłabszych momentach naszego życia. Odnoszę jednak wrażenie, że osoby, które przeszły przez swoje piekło, potrafią – niczym feniks z popiołów – odnaleźć w sobie niesamowitą siłę. Oczywiście nie wszyscy i nie zawsze, ale znam wiele osób, w tym siebie, które nauczyły się przekształcać swój własny ból w siłę. Zazwyczaj są to ludzie, którzy niejeden raz przeżyli swój prywatny koniec świata.

Ostatnie osiem lat mojego życia to seria trudnych doświadczeń – ogromne zawirowania rodzinne, praca po dwanaście godzin dziennie, bo przecież „osiem godzin to za mało, żeby coś osiągnąć i kimś się stać".

Byłam wykończona i fizycznie, i psychicznie. Na zewnątrz młoda, ale w środku stara i zmęczona jak górnik po całym dniu pracy w kopalni.

Tu muszę zrobić mały przystanek i opowiedzieć Wam o moim mężu. Moja mama, niekwestionowana królowa magii, od kiedy skończyłam 12 lat, wciąż powtarzała, że karty jasno mówią: „Twój mąż będzie takim dobrym człowiekiem, że inni będą Ci go zazdrościć". No i co? Miała rację. Bo lepszego człowieka niż mój stary po prostu nie znam. Jest moim punktem odniesienia w tym szalonym świecie, moją opoką, moim bezpiecznikiem, który trzyma mnie w ryzach, kiedy zaczynam iskrzyć. Czasem się zastanawiam, czym sobie na niego zasłużyłam.

Bo prawda jest taka – partner to gwarant jakości naszego życia w związku. Trudno marzyć, planować i zdobywać świat, kiedy osoba, z którą dzielimy życie, więcej zabiera, niż daje. Jako ciekawostkę powiem Wam, że poznałam mojego męża w aplikacji randkowej. Mamy zupełnie różne temperamenty, więc na początku wydawało mi się, że to nie ma prawa się udać. Ja – chaos i ADHD, wiecznie w biegu, z głową pełną pomysłów i tysiącem emocji na raz. On – spokojny, zrównoważony. A jednak jesteśmy już 10 lat po ślubie, a życie każdego dnia utwierdza mnie w tym, jak dobry był to wybór. Miłość to nie tylko namiętność i fajerwerki, ale również wsparcie i świadomość, że masz u boku kogoś, kto momentami rozumie Cię lepiej niż Ty sama.

Wracając jednak do mojej historii. Dopiero na urlopie macierzyńskim pojawiła się w moim życiu przestrzeń na życie towarzyskie. Zaczęłam się spotykać z bliższymi i dalszymi koleżankami. Często były to nawet kobiety z mojego osiedla, które wcześniej znałam jedynie z widzenia. One, tak jak i ja, spędzały całe dnie w domu ze swoimi maleńkimi dziećmi.

Znasz to uczucie, kiedy odliczasz minuty do powrotu partnera z pracy, a każda z nich trwa jak godzina? Niestety, ja znam je aż za dobrze. Z natury jestem osobą otwartą i towarzyską, więc nigdy nie miałam problemu z nawiązywaniem kontaktów. Gdy dni dłużyły mi się niemiłosiernie, czasem zaczepiałam na ulicy „obce mamy" i zapraszałam je do siebie na kawę i pogaduchy. Te spotkania pozwalały nam wspólnie przetrwać kolejny dzień. I choć początkowo rozmawiałyśmy o dzieciach, mężach, pracy czy teściowych, z czasem zaczęłyśmy schodzić na tematy bardziej osobiste, wręcz intymne, takie jak seks. Po kilku miesiącach takich rozmów poczułam smutek. A może nawet wściekłość?

Byłam rozczarowana nami, kobietami, a jeszcze bardziej tym, w jakim miejscu wciąż tkwimy w kwestii seksu. Im więcej rozmawiałam na ten temat z kobietami, tym bardziej docierało do mnie, że wiele z nas utknęło w schematach rodem z lat 90. i powiela losy naszych mam czy nawet babć. Zastanawiałam się, dlaczego dla tak wielu kobiet seks jest tylko kolejnym obowiązkiem do odhaczenia. Kobiety wieczorami „dają w łóżku", bo czują, że tak trzeba. Są przez to sfrustrowane, bo seks rzadko kiedy daje im satysfakcję, a orgazm pojawia się od święta albo wcale. W wielu przypadkach kobiety wciąż uważają, że orgazm partnera jest ważniejszy od naszego. Świadomie rezygnują z siebie, ale nie dlatego, że tego chcą, ale dlatego, że zwyczajnie brakuje im siły i zasobów, by cokolwiek zmienić.

Kobiety w 2025 roku mają czas na fryzjera i paznokcie, ale na seks już niekoniecznie. Wiele z nas, już w bardzo młodym wieku, odpuściło starania o lepszy, fajniejszy, ciekawszy i bardziej satysfakcjonujący seks, tak jakby ta strefa życia nie miała już większego znaczenia.

Nie ma wątpliwości, że seks w Polsce wciąż jest tematem tabu. Niestety, milczenie i unikanie rozmów na ten temat tylko pogłębia problem. Dlatego właśnie napisałam tę książkę – chciałam „pogadać" na głos o tym, co Polki tak naprawdę myślą o seksie.

Wiele osób wierzy, że seks w związku „jakoś sam się ułoży". To wygodna iluzja, która daje nam poczucie, że intymność nie wymaga wysiłku ani zaangażowania. Na początku relacji rzeczywiście wszystko dzieje się bardzo naturalnie, a bliskość przychodzi spontanicznie. Niestety ten początkowy „szał ciał" ma jednak swoją datę ważności. Z czasem, gdy emocje się stabilizują, zaczyna brakować tej łatwości, którą wcześniej brałyśmy za pewnik.

Kolejnym problemem jest to, że my, kobiety, rzadko kiedy odważamy się mówić głośno o tym, czego tak naprawdę potrzebujemy w seksie. Dlaczego? Bo od najmłodszych lat wmawiano nam, że pewne rzeczy są „niewłaściwe". W Polsce poprawność – polityczna, społeczna, kulturowa – trzyma nas w ryzach jak gorset, a my nie potrafimy go zdjąć nawet przy partnerze, w obawie przed jego oceną. Jak matka trójki dzieci miałaby wyznać swojemu partnerowi, że marzy o wielkim analnym wibratorze z wypustkami? To przecież brzmi jak dobrowolne wystawienie się na lincz! Jak potem miałaby mu spojrzeć w oczy przy rodzinnej kolacji z dziećmi? Niestety, każdy przemilczany temat rośnie w siłę, aż w końcu staje się

prawie nie do ruszenia. A sama intymność, która kiedyś była źródłem radości, nagle zmienia się w przestrzeń pełną niedopowiedzeń i frustracji.

Żyjemy w świecie pełnym surowych ocen, w którym każde odstępstwo od normy spotyka się z krytyką. W takiej atmosferze łatwiej zachowywać się „normalnie” niż ryzykować byciem postrzeganą jako zbyt odważną, namiętną czy wulgarną. Często więc zakładamy maski, które pozwalają nam wtapiać się w tło, nawet jeśli pod nimi tli się cały wachlarz niezaspokojonych pragnień. Niestety, każda taka stłamszona potrzeba prędzej czy później da o sobie znać.

Nie jestem ekspertem. Nie piszę tej książki jako seksuolożka czy terapeutka. Jestem jedną z Was – kobietą, która zadaje pytania i szuka odpowiedzi. Przeszłam przez różne etapy życia – od zagubienia i niepewności po odnalezienie własnej drogi. Chciałam napisać książkę, w której każda kobieta – bez względu na wiek, doświadczenie czy przekonania – odnajdzie cząstkę siebie.

Gdy zaczęłam szukać bohaterek, wiedziałam jedno: chcę różnorodności. Chciałam poznać historie kobiet, które wychowały się w konserwatywnych domach i tych, które od lat żyją poza społecznymi normami. Kobiet, które czekały z pierwszym pocałunkiem aż do ślubu, i tych, które świadomie weszły w świat filmów porno. Kobiet w wieloletnich małżeństwach i tych, które nie wierzą w monogamię.

Nie było to łatwe. Niektóre rozmówczynie znalazłam zupełnie przypadkowo – poprzez znajomych, przypadkowe rozmowy. Inne odszukiwałam bardziej świadomie, na forach internetowych, w mediach społecznościowych, a nawet pisząc do kobiet, które lajkują posty klubów swingerskich. Możliwe, że część z nich wzięła mnie za wariatkę, ale ostatecznie 15 kobiet mi zaufało. Większość z nich zdecydowała się pozostać anonimowa, bo wciąż żyjemy w świecie, w którym kobieca seksualność budzi niezdrowe emocje, gdzie za szczerość można zapłacić wysoką cenę. Ale były też cztery kobiety, które powiedziały: „Pisz o mnie pod prawdziwym imieniem. Nie mam się czego wstydzić”. Ich odwaga i gotowość do opowiedzenia swoich historii stały się dla mnie ogromną inspiracją.

Niektóre rozmowy były pełne śmiechu, inne kończyły się łzami. Były historie, które sprawiły, że miałam wypieki na twarzy, i takie, które zostawiły po sobie ciężar, którego nie potrafiłam z siebie strząsnąć. Te kobiety podzieliły się czymś najcenniejszym – swoją prawdą.

Dlatego właśnie starałam się jak najmniej ingerować w wypowiedzi moich rozmówczyń. Nie cenzurowałam wulgaryzmów, nie zależało mi na przesadnej poprawności. Chciałam bowiem ukazać obraz kobiet takim, jaki on jest, z ich perspektywy. Świadomie zdecydowałam się zachować pewne nieścisłości językowe czy potoczne sformułowania, by nie zatracić autentyczności ich głosu. To, w jaki sposób opowiadają swoje historie, jest równie ważne, jak sama treść – oddaje ich emocje, pochodzenie, sposób postrzegania świata. Uznałam, że nadmierna korekta językowa zafałszowałaby ten przekaz.

Ta książka to nie tylko opowieść o seksie. To książka o kobietach. O ich potrzebach, frustracjach, lękach i pragnieniach. O związkach, które trwają mimo braku namiętności, i o miłościach, które płoną jak ogień. O zdradach, które były ratunkiem, i o tych, które przyniosły jedynie ból. O poszukiwaniu bliskości, akceptacji i własnej drogi do przyjemności.

Jeśli zdecydujesz się wejść w ten świat – czytaj bez uprzedzeń. Pozwól tym historiom wybrzmieć, nie szukając od razu etykiet i ocen. Bo „inny” nie oznacza „gorszy”.

To książka, która nie daje gotowych odpowiedzi. Ale może zadać Ci pytania, których nigdy wcześniej sobie nie postawiłaś.

Rewolucja seksualna po przeczytaniu tej książki gwarantowana!

Gotowa?

Miłego czytania!

Moje osobiste doświadczenie pokazuje, że wszystko zaczyna się w momencie, w którym przestajemy oszukiwać sami siebie.
Im bliżej prawdy, tym bliżej siebie.

Dotyczy to każdej sfery życia, również tej intymnej.

Trzeba tylko mieć odwagę, żeby zmierzyć się z tym, czego boimy się usłyszeć.

Gra wstępna

Zanim jednak zanurzymy się w głębokie rozmowy z kobietami, zaczniemy od czegoś lżejszego. Bo seks to nie tylko emocje, odkrycia i poważne refleksje, to także śmiech, zaskoczenie i niezręczne momenty, które wspomina się latami. Dlatego zwróciłam się do kobiet wokół mnie z prostą, ale intrygującą prośbą, by opowiedziały mi wszystko – to, co je rozbawiło, zaskoczyło lub wprawiło w zakłopotanie w świecie seksu. I nie zawiodłam się.

„Mam kolegę, nazwijmy go Jacek. Jacek ma w sobie dużo z narcyza, a swoje nasienie traktuje jak nektar bogów. Jego dziewczyna zawsze musi łykać, bo – jak oboje twierdzą – *tak cenny towar nie może się zmarnować*. Kiedy Jacek jest w rozjazdach, spuszcza się do pudełka po jajku niespodziance. Tak, mam na myśli ten pomarańczowy plastik. Argumentuje to tym, że nektar bogów trzeba zawieźć do swojej bogini”.

„Miałam kiedyś chłopaka, któremu dałam przezwisko Wifon. Dwie minuty i było po temacie”.

„Ostatnio moja znajoma, która jest fizjoterapeutką, szukała pracy. Była na rozmowie kwalifikacyjnej w bardzo znanej i luksusowej sieci hoteli na stanowisko masażystki w ich spa. Praca była bardzo dobrze płatna. Pierwszego dnia dowiedziała się jednak, że masaż ma być wykonywany w bieliźnie, a facet na końcu ma skończyć. MA SKOŃCZYĆ. Pomijam aspekty moralne, które pozostawiam każdemu do własnej opinii, ale wkurzyłam się, że to znowu kobiety MAJĄ DAWAĆ ORGAZM mężczyźnie. Ciekawa jestem, czy ich spa zatrudnia mężczyzn, którzy mają masować kobiety, a w swoim CV wpisują *specjalizacja z robienia minety*. A nie, przepraszam, zapomniałam. Żyjemy tylko w 2025 roku i to mężczyzna jest głównym biorcą przyjemności. Wrrr! Mężczyzna jest zajęty robieniem poważnych biznesów, zasługuje więc na ulgę, by rozładować napięcie po ciężkim dniu. Orgazm nie jest natomiast przewidziany dla matki Polki, która tyra, żeby ogarnąć rodzinę”.

„Jechaliśmy samochodem całą rodziną i słuchaliśmy radia. Był rok 2000. W audycji ktoś zaczął mówić o kobiecym orgazmie. W tym momencie moja babcia, zupełnie serio, zapytała mamę: *Co to jest orgazm? Bo ja nie wiem*. Babcia była wyraźnie zaciekawiona. Jestem przekonana, że gdyby mama odpowiedziała: *nowa odmiana ziemniaka*, babcia by uwierzyła. Nie wiem, czy bardziej bawiła mnie babcia, czy moja zawstydzona, religijna mama, która próbowała jej to wyjaśnić".

„My z mężem, gdy nie jesteśmy pewni, czy nam się chce, praktykujemy przytulasy na golasa przez 15 minut. Według mnie najgorzej zacząć. Im większa przerwa, tym trudniej później się otworzyć. Ostatnio rozmawiałam o tym z mężem i oboje mamy takie spostrzeżenie, że trzeba się ruchać".

„Obejrzałam wywiad z Barbarellą i powiedziałam do męża, że musimy rozwinąć nasze życie erotyczne. Powiedziałam, że poczytam o nowych technikach robienia loda. Poprosiłam go, żeby doszkolił się z punktu G. Mój mąż parsknął śmiechem i powiedział: *Kupiłem nowe gacie bez dziur, to na początek powinno wystarczyć*".

„W pokoju zapach czerwonego wina mieszał się z zapachem świec. Klimat jak z taniego erotyka, ale nie przeszkadzało nam to ani trochę. Wręcz przeciwnie. Nasze ciała były zsynchronizowane, wszystko płynęło – przód, tył, przód, tył – aż nagle… WRZASK. On zastygł. Zgiął się wpół, złapał się za tyłek i zawył, jakby go piorun strzelił. Zamarłam. Przez głowę przebiegły mi scenariusze: zawał? skurcz? duch prababci? A on tylko krzyknął: *TWÓJ KOT MNIE UGRYZŁ W DUPĘ!*. I faktycznie. Wgryzł się w niego jak w wędlinę premium albo jakby próbował zrobić mu piercing na raty. Odwróciłam się i zobaczyłam naszego kota – małego, puchatego mściciela, który siedział na końcu łóżka z miną jak po udanej akcji specjalnej. Leżałam na plecach, trzęsłam się ze śmiechu, aż łzy poleciały mi z oczu, a mój facet, z opuszczonymi gaciami i zębami kota odbitymi na tyłku, patrzył na mnie z wyrzutem, jakbym to ja go ugryzła. To była istna komedia. Od tamtej pory kot miał bana na sypialnię, gdy *działaliśmy*, a ja czasem wołałam na niego *pogromca pośladków*".

„Byłam na wyjeździe z grupą znajomych nad morzem. Nagle jeden z kolegów zaczął mówić do mnie i mojej koleżanki, że chętnie uprawiałby z nami seks w trójkę. Chwalił się, że jest bogiem namiętności. Dzięki niemu miałyśmy poznać smak prawdziwego seksu z ogierem. Odpowiedziałam

mu, że pewnie tylko tak gada, bo jakby przyszło co do czego, to NIE DAŁBY NAM OBU RADY. I wtedy zaczęła się histeria. Poszedł do mojego męża i powiedział, że jego żona to dziwka. Bo jak to – kobieta ma prawo odpowiedzieć mężczyźnie na takim samym poziomie? Kobieta ma prawo jedynie głupio zachichotać i się zawstydzić. Nie może żartować z seksu, a jeżeli już, to jedynie w bardzo delikatny, niewulgarny sposób. Bo inaczej zostanie dziwką".

„Koleżanka, gdy kłóci się z mężem i wyczuwa napięcie w powietrzu, nazywa to efektem permanentnego niedopchnięcia".

„Przespałam się z przypadkowo poznanym facetem z klubu. Okazało się, że przyniósł mi w prezencie coś więcej niż wspomnienia na jedną noc. Moje gardło wyglądało jak pole bitwy – całe w białych, bolesnych krostkach. Stan zapalny był tak silny, że nie byłam w stanie mówić. Na szczęście mam przyjaciółkę z poczuciem humoru, która nagrała mi na telefon głosówkę: *Dzień dobry, miałam kontakt z mężczyzną, który czymś mnie zaraził*, po czym zapakowała mnie do auta i zawiozła na najbliższy SOR. Gdy w poczekalni puściłam to nagranie lekarzom, wywołałam taką salwę śmiechu, że nie potrafili ukryć swojego rozbawienia".

„Moja koleżanka poznała świetnego gościa w klubie. Tak się na niego napaliła, że uznała, że zrobi to z nim w samochodzie, który zaparkowała przed lokalem. Okazało się jednak, że facet nie miał przy sobie prezerwatywy, więc zrobili to przez reklamówkę foliową, którą znaleźli w aucie. Podobno seks był całkiem niezły".

„Dla mnie seks jest przereklamowany. Za dużo z tym zachodu, za dużo powinności, która sprawia, że mi się nie chce. Polska jest zbyt sztywnym społeczeństwem, żeby wyluzować i dobrze bawić się seksem. Skoro słowo *cipka* budzi u facetów reakcję *Fuj, nie mów tak brzydko!*, to jak w ogóle kobieta ma mówić o swoich potrzebach, skoro samo nazewnictwo stanowi problem?"

„Podczas cesarskiego cięcia przypięli mi rękę do stołu, chyba ze względów bezpieczeństwa. Okazało się, że stół jest na wysokości penisa lekarza, który prowadził moją ciążę. Ja zamiast skupić się na tym wyjątkowym dniu, w którym wyciągają mi dziecko z brzucha, chichotałam w duszy, bo ciągle czułam, jak ocieram się o penisa przystojnego doktorka. Pomyślcie, jakiego musi mieć dużego, skoro w stanie spoczynku tak mocno go czułam".

„Zawsze, gdy uprawiamy seks z partnerem na dworze albo przy oknie, patrzę na księżyc. Myślę wtedy o wszystkich kobietach na całym świecie, które właśnie w tym momencie uprawiają seks i patrzą na księżyc tak jak ja. Życzę im w myślach udanego orgazmu. Czuję wtedy łączność z kobietami z całego świata”.

„Mam 18 lat. Tak bardzo boję się wpadki, że wlewam wodę do każdej zużytej prezerwatywy, żeby upewnić się, że nie pękła. Powiedzcie mi, proszę, jak mam cieszyć się seksem, skoro boję się ciąży. Kobietom jest trudniej, bo jak *wpadną*, to problem zostaje z nimi. To my musimy mierzyć się z konsekwencjami, nam rośnie brzuch, na nas spoczywa odpowiedzialność. A potem się dziwimy, że kobietom trudniej jest wyluzować w seksie”.

„Mieszkam w domu wielopokoleniowym. Mieszkają w nim moi rodzice, a także 90-letnia babcia. My z mężem mamy oddzielne piętro i trochę intymności. Ostatnio musiałam wziąć coś z pokoju mojej babci. Było już późno, więc tam weszłam po cichu, na paluszkach. Babcia leżała na łóżku, ale zauważyłam, że dziwnie się trzęsie. Byłam wręcz pewna, że umiera, bo sapała, jakby miała to być jej ostatnia chwila. Wiem, że czasem nie warto przerywać agonii, ale po dwóch minutach zapytałam: *Babciu, babciu, co się dzieje?*, na co ona odpowiedziała: *O, Agnieszko, czego tu szukasz, drogie dziecko?* Wtedy się zorientowałam, że przyłapałam moją 90-letnią babcię na masturbacji. Jak widać, potrzeby nie zawsze zmieniają się z wiekiem”.

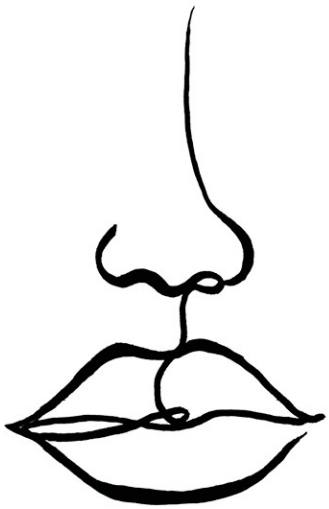
„Wkurza mnie to, że w Polsce żartuje się z robienia loda. Dlaczego nie żartujemy z robienia minety? Samo słowo *mineta* już budzi u większości poczucie zakłopotania i zniesmaczenia. Już widzę to Wasze kręcenie nosem. Bo jakoś ssanie penisa jest dla ludzi mniej krępujące niż ssanie łechtaczki. Proponuję zatem, żeby oprócz *środa dzień loda* wprowadzić do naszego słownika: *Jeśli dziś jest seta, to wieczorem jest mineta* albo *To już meta, a gdzie moja mineta?*”.

ŻYCIE MA WIELE DO ZAOFEROWANIA – NIE BÓJ SIĘ Z TEGO KORZYSTAĆ!

ALBO INACZEJ...
ŻYCIE MA WIELE DO ZAOFEROWANIA,
ALE
TO OD CIEBIE ZALEŻY,
ILE Z NIEGO WEŹMIESZ.

ROZMOWY

Dominika



Odważnie o przyjemności

Muszę zacząć od tego, że Dominika jest jedną z najpiękniejszych kobiet, jakie w życiu widziałam. To typ kobiety, który wręcz onieśmiela, bo w parze z urodą idzie również ogromna inteligencja. Rozmowa z nią pokazała mi, że życie seksualne w długim związku wcale nie musi być nudne. Była jak cebula – warstwa po warstwie wchodziłyśmy głębiej w temat seksu, a ja byłam zaskoczona, jak otwarcie można realizować swoje fantazje, będąc jednocześnie w związku.

> To był sam początek mojego związku z mężem. Pamiętam, że któregoś razu, kiedy uprawialiśmy seks, on nagle przerwał i powiedział do mnie: Dominika, widzę, że nie do końca podoba Ci się to, co robię. Może będzie łatwiej, jak powiesz mi, co lubisz w seksie. A ja wtedy odpowiedziałam: Nie wiem, nikt mnie do tej pory o to nie zapytał. Ja wiem, co lubią mężczyźni, i to robię, ale nie wiem, co ja lubię. To było moje pierwsze zetknięcie z tym, że mam potrzeby i dobrze byłoby wiedzieć, co mi sprawia przyjemność.

Justyna: Wiem, że jesteś otwartą osobą, więc zaczniemy od mocnego pytania. Do czego zazwyczaj się masturbowałaś jako młoda dziewczyna?

Dominika: Muszę zacząć od tego, że ja w ogóle nie lubiłam pornografii. Nie kręciło mnie to, bo zawsze miałam świadomość, jakie to banalne i udawane. Uwielbiałam natomiast czytać opowiadania erotyczne i one były dla mnie najciekawsze pod kątem masturbacji. Nawet jeżeli jakaś scena nie do końca mi odpowiadała, to potrafiłam ją sobie lepiej, inaczej wyobrazić. Taka forma najbardziej działała na moją wyobraźnię.

Czasem oglądałam też normalne filmy fabularne, w których takie standardowe delikatne sceny erotyczne również bardzo mi się podobały i mnie podniecały. Miałam nawet swoje ulubione filmy, do których wracałam celowo pod kątem masturbacji.

Z tego, co mówisz, to wydajesz się romantyczną i wrażliwą dziewczyną. Ciekawa jestem, jak wyglądał Twój pierwszy raz. Opowiesz mi o nim

trochę?
Rozgryzłaś mnie z tą wrażliwością. Miałam 16 lat, gdy straciłam dziewictwo. Po nieudanym związku miałam złamane serce, rozpaczałam na całego. Któregoś dnia uznałam, że może pierwszy seks pozwoli mi się jakoś otrząsnąć po tym rozstaniu. Zadzwoniłam więc do kolegi, który od dłuższego czasu mnie podrywał, i powiedziałam mu wprost: „Od roku próbujesz mnie wyrwać na seks. Jeżeli nadal jesteś chętny, to ja jestem gotowa. Masz wszystko przygotować, żeby było pięknie i cacy, bo będzie to mój pierwszy raz".

To był taki bawidamek, bardzo popularny i przystojny chłopak, więc nie byłam pewna, czy się postara i sprosta moim wymaganiom. Bardzo mnie jednak zaskoczył, bo robił wszystko, żebym była zadowolona. Pytał mnie dosłownie o każdy szczegół, nawet o to, co chciałabym zjeść. Były kwiaty, świece i puste mieszkanie jego rodziców, którzy wyjechali akurat na weekend. Zadbał również o prezerwatywę, więc dosłownie przyszłam na gotowe i nie musiałam się niczym martwić.

Pamiętam, że byłam bardzo podekscytowana i generalnie cieszyłam się z tego, że będę mieć to już za sobą. Z perspektywy czasu uważam, że ten chłopak bardzo dobrze przeprowadził mnie przez ten proces. To było przyjemne doświadczenie emocjonalne, ale bez żadnych większych doznań cielesnych. O orgazmie nawet nie było mowy.

Rozumiem, że nie miałaś w sobie lęku, że zostanie Ci przypięta jakaś łatka przez otoczenie, w końcu nie byłaś z nim w związku?
Nie, w ogóle o tym nie myślałam. Muszę wspomnieć, że jestem osobą, która ma postawioną diagnozę zespołu Aspergera. To sprawia, że mam trudność z przewidywaniem społecznych konsekwencji swoich zachowań. W mojej szkole przyjęło się, że osoby mocno seksualne są na topie, więc nie kojarzyło mi się to z czymś niestosownym. Pamiętam, że przez mój wygląd wielu facetów myślało, że miałam nie wiadomo ilu partnerów seksualnych, a ja wtedy nawet się jeszcze z nikim nie całowałam. Zrozumiałam też wtedy, że to, co ludzie sobie myślą, to ich sprawa, a ja nie mam na to wpływu.

Jesteś obecnie w związku?
Tak, mam męża. Jesteśmy razem prawie siedem lat i mamy córeczkę.

Czy uważasz, że poród i ciąża pogorszyły Twoje życie intymne?
W ciąży moje libido było tak ogromne, że aż nie dowierzałam. Rodziłam naturalnie, ale miałam dobry poród, więc wspominam to wszystko dobrze. Dla mnie stymulacja moich sutków to ważny element naszego seksu małżeńskiego. I tu pojawił się problem, bo po porodzie moje sutki służyły do karmienia dziecka, a nie do zabaw w łóżku. Bałam się, jak to wszystko pogodzę w swojej głowie, ale jakoś tak naturalnie, na czas karmienia dziecka, ta część mojego ciała została wyłączona z naszego życia intymnego. To było dziwne uczucie, które na szczęście minęło, gdy przestałam karmić. Myślę, że wiele kobiet ma takie obawy, i powinno się o tym mówić głośniej.

Wspomniałaś, że jesteś z mężem od siedmiu lat. Z jakimi problemami seksualnymi przyszło Ci się zmierzyć przez ten czas?
Przez wiele lat, zanim poznałam mojego męża, zależało mi na tym, żeby dobrze wypaść w łóżku. Bardzo mocno się na tym skupiałam i to totalnie odcinało moją przyjemność. Po pewnym czasie zdecydowałam się zwierzyć mojej terapeutce z tego problemu. To, co od niej usłyszałam, bardzo mocno zmieniło moje podejście do seksu. Powiedziała mi, że dla mężczyzny nie ma nic bardziej pociągającego niż kobieta, która w pełni oddaje się swojej przyjemności w łóżku. To mnie wtedy zaskoczyło, bo w ogóle nigdy nie myślałam w ten sposób. To był sam początek mojego związku z mężem i pamiętam, że któregoś razu, kiedy uprawialiśmy seks, on nagle przerwał i powiedział do mnie: „Dominika, widzę, że nie do końca podoba Ci się to, co robię. Może będzie łatwiej, jak powiesz mi, co lubisz w seksie”. A ja wtedy odpowiedziałam: „Nie wiem, nikt mnie do tej pory o to nie zapytał. Ja wiem, co lubią mężczyźni, i to robię, ale nie wiem, co ja lubię”.

To było moje pierwsze zetknięcie z tym, że mam potrzeby i dobrze byłoby wiedzieć, co mi sprawia przyjemność. Później wspólnie eksplorowaliśmy tę moją seksualność i to było naprawdę bardzo przyjemne. Mój mąż był bardzo zaangażowany, zadawał dużo pytań, sam też obserwował i widział, co na mnie działa. Myślę więc, że dopiero przy moim mężu tak naprawdę rozbudziłam się seksualnie jako kobieta.

Muszę nawiązać do Twojego wyglądu. Patrzę i widzę przed sobą niesamowicie atrakcyjną kobietę. Mam wrażenie, że tę seksualność

widać nawet w Twoich oczach. Mówił Ci to ktoś kiedyś?
Tak, często to słyszę. Ja sama wolę czasami ubrać się jak chłopak, bo mam świadomość, że sam mój sposób chodzenia, mówienia jest seksualny i kobiecy. Chcę to jakoś zbalansować. Jak czasem założę obcasy albo miniówkę, to czuję, że może być już za dużo.

Z tego, co powiedziałaś, Twój mąż wydaje się otwartym gościem w tematach seksu. Myślę, że faceci nie zawsze zwracają uwagę na to, czy ich partnerka podąża za swoimi potrzebami, tylko bardziej skupiają się na realizowaniu własnych potrzeb. Dużo rozmawiacie o intymności w Waszym związku?
Tematy potrzeb i fantazji seksualnych są u nas często poruszane. Ja, przez mój autyzm, czasami przygotowuję obszerne dokumenty na komputerze, w których to wszystko opisuję – niektóre z nich mają nawet kilkanaście stron. Mój mąż je czyta, a następnie wspólnie o nich rozmawiamy.

Podczas jednej z takich rozmów powiedziałam mu, że czuję, że jestem poliamoryczna. Mówiąc wprost, oznacza to, że mogę kochać więcej niż jedną osobę jednocześnie. Mój mąż podszedł do tego bardzo poważnie i umówił nas na wizytę u terapeutki specjalizującej się w poliamorii. Ta wizyta pomogła nam lepiej zrozumieć ten temat i pokazała, czy możemy liczyć na jakikolwiek kompromis w naszym małżeństwie.

Po wielu wspólnych rozmowach zdecydowaliśmy, że spróbujemy. Na początku będę się spotykać i randkować z jednym wybranym mężczyzną, ale bez seksu. Jakub, bo tak ma na imię ten wybrany mężczyzna, był już kiedyś w związku poliamorycznym, więc wydawał się nam bezpieczną opcją. Wiedzieliśmy, że zna zasady takiego układu i będzie się trzymał ustalonych granic.

Wow! Myślę, że mało który partner byłby w stanie to udźwignąć...
Tak, zdecydowanie. Dla mojego męża nie jest to łatwe, bo on nie chce się mną dzielić. W końcu większość facetów chce mieć swoją kobietę tylko dla siebie. Moją największą fantazją seksualną jest *sharing*, czyli to, że mężczyźni w łóżku wspólnie dbają o to, żeby dać kobiecie przyjemność. Mój mąż pomału wychodzi ze swojej strefy komfortu, żeby mi to dać. Mam nawet wrażenie, że on jest mi wdzięczny za moją cierpliwość, a ja sobie

myślę: *Człowieku, ja bym zrozumiała, jakbyś w życiu się na to nie zgodził.* Gdyby podjął taką decyzję, to uszanowałabym ją.

Jak udało Ci się znaleźć faceta, który znał zasady poliamorii?
Poznałam go tuż przed poznaniem mojego męża. Kumplowaliśmy się, ale on dużo wyjeżdżał za granicę, więc rzadko się spotykaliśmy. Wspólnie z moim mężem i terapeutką ustaliliśmy, że to będzie odpowiednia osoba, ponieważ on sam był poliamoryczny.

Dla mojego męża istotne było to, że Jakub zna „zasady tej gry", bo stale obawiał się, że „ten drugi" będzie tylko czekał w blokach startowych, żeby zaatakować i mnie odbić, jak tylko mojemu mężowi powinie się noga.

Fajne jest to, że jak czasem mam jakąś sprzeczkę z mężem i napiszę do Jakuba, żeby się pożalić, to on zawsze staje w jego obronie. Zazwyczaj mówi wtedy: „On na pewno nie chciał źle, porozmawiajcie". Chłopcy zresztą mieli okazję się spotkać.

Jak wyglądało ich pierwsze spotkanie? Nie było dziwnie?
Było trochę dziwnie (śmiech). Najbardziej wtedy, gdy po randce Jakub odprowadził mnie do samochodu, w którym czekał na mnie mąż. To było takie: „Cześć, cześć, jak tam było na randce?". Mam wrażenie, że to zawsze będzie trochę niezręczne. Trudno, żeby było inaczej.

Domyślam się, że podczas randkowania pojawia się u Was napięcie seksualne. Planujecie pójść krok dalej?
Jesteśmy obecnie na etapie rozmów z moim mężem na ten temat. Ja zdecydowanie chciałabym spróbować czegoś więcej z Jakubem. Napięcie seksualne jest duże, ale nie jesteśmy zwierzętami, więc nad sobą panujemy. Chociaż ja to nawet bardziej wolę czuć to napięcie seksualne, niż je rozładowywać.

Ustaliliśmy wspólnie, że wybierzemy się w przyszły weekend do klubu i sprawdzimy, jak mój mąż zareaguje, gdy zobaczy bliskość pomiędzy mną a Jakubem. Mamy zamiar sensualnie tańczyć i się całować na oczach mojego męża, aby sprawdzić, czy on czuje się z tym dobrze, czy to już dla niego za dużo. Nasza relacja i to, jak czuje się z tym mój mąż, są dla mnie

najważniejsze. Jeżeli posunę się krok dalej, to tylko za jego zgodą i tak, żeby on czuł się z tym komfortowo.

Myślę, że fajne jest to, że robicie to krok po kroku, sprawdzając, czy obie strony czują się z nową sytuacją komfortowo. Jakie inne szalone rzeczy macie jeszcze na swojej erotycznej liście do odhaczenia?
Planujemy iść wspólnie do klubu swingerskiego, tylko musimy znaleźć jakiś dobry. Nie chcemy sobie zepsuć doświadczenia przez jakieś miejsce z przypadku. Mnie również marzy się gangbang[1]. Gdy powiedziałam to mojemu mężowi, optymistycznie się uśmiechnął i powiedział: „Ooo, widzę, że lecisz już grubo". On jednak jak zawsze chciał dobrze zbadać temat, więc znalazł ludzi, którzy uczestniczyli w takich wydarzeniach, i wypytał ich o wszystko. Dowiedział się od nich, jak to sobie wszystko poukładać w głowie, żeby było to fajne doświadczenie. Po rozmowie z nimi zadecydował, że nie jest gotowy na uczestniczenie w czymś takim i chce jedynie obserwować akcję z boku. Mnie to absolutnie odpowiada.

Jeżeli chodzi o gangbang, to planujesz mieć tam również kobiety czy tylko mężczyzn?
Chciałabym, żeby byli tam tylko mężczyźni. Kręci mnie na przykład wizja dwóch penisów jednocześnie. Ja potrzebuję testosteronu. Nie chodzi mi o jakąś brutalną dominację, a bardziej coś w stylu: „Nie martw się, my się Tobą zajmiemy".

Twój mąż jest bardziej zachowawczy, jeżeli chodzi o seks niż Ty?
Myślę, że tak. Chociaż, kiedy przychodzę do niego z fantazjami, to nie słyszę: „Matko, co Ty znowu wymyśliłaś", tylko jest otwarty na moje pomysły. Ja bym powiedziała, że może nie do końca jest zachowawczy, lecz mniej kreatywny, jeżeli chodzi o seks.

Jesteś zadowolona z tego, jak teraz wygląda Wasz seks?
Jesteśmy już sporo lat razem, więc ten seks między nami bywał różny na przestrzeni lat. W tym momencie śmiało mogę powiedzieć, że nigdy nie

mieliśmy lepszego. Wiem, że to są takie banały, że człowiek się siebie uczy nawzajem, ale uważam, że coś w tym jest.

Moja seksualność w związku zawsze szybko się wypalała. Gdyby ktoś mi powiedział, że po tylu latach nadal będzie między nami taki ogień, to chyba bym nie uwierzyła.

Mieliśmy jeden spory kryzys seksualny kilka lat temu. W pewnym momencie zaczęłam traktować seks jako obowiązek i przestałam się nim cieszyć. Znaleźliśmy seksuologa, bo chcieliśmy jakoś rozwiązać ten problem, ale on akurat średnio nam pomógł. W tamtym czasie bardzo dużo pracowałam, a po powrocie do domu marzyłam jedynie o odpoczynku. Chciałam, żeby wszyscy dali mi święty spokój. Któregoś wieczoru zebrałam się na odwagę i przyznałam mężowi, że robię ten seks wbrew sobie. To była trudna rozmowa, bo pojawiło się tam dużo różnych wątków, którymi musieliśmy się zająć. Mówi się, że trzeba dotknąć dna, żeby się odbić. U nas trochę tak to wyglądało.

Myślę, że moment, w którym godzimy się na seks, na który nie do końca mamy ochotę, jest trudny. Generuje on złość na siebie i na partnera. Jak to wyglądało u Ciebie?

To był naprawdę trudny czas. Po takim seksie na siłę czułam złość na siebie i ogromną frustrację. Zdarzało mi się nawet uronić łzę, gdy zostawałam sama ze sobą. Takie działanie wbrew sobie ma ogromny wpływ na psychikę kobiety i na związek, w którym do tego dochodzi. Ja dosłownie potrafiłam powiedzieć przed seksem: „No jak trzeba, to trzeba”.

Cieszę się, że o tym mówisz, bo to trudny temat, który dotyka wiele kobiet w Polsce. Miałaś może kiedyś stereotypowe myślenie na temat seksu, które zmieniło się z biegiem czasu?

Tak, dotyczyło ono męskiej dominacji. Wydawało mi się kiedyś, że faceci chcą dominować w łóżku. W końcu testosteron i te sprawy. W rzeczywistości miałam wielu kochanków, którzy od kobiety oczekiwali dominacji. Przy pierwszym razie z takim mężczyzną byłam wręcz zaskoczona, że trafiłam na taki „przypadek”, przy kolejnych już nie.

Rzeczywistość weryfikuje niektóre nasze poglądy. A co myślisz o zabawkach erotycznych? Zdarza Wam się czasem z nich korzystać?
Ja totalnie nie lubię gadżetów erotycznych. To tak jak z filmami porno – po prostu nie lubię, gdy to, co się dzieje w łóżku, jest średnio autentyczne. Ja nawet nie lubię klapsów w tyłek, bo myślę sobie: *Jak się facet wkurzy, to przecież nie będzie mnie klepał po tyłku. Jak ma mnie bić, to niech mnie już bije po twarzy*.

Z kajdankami jest podobnie. Wiem, że mój mąż nie jest policjantem, więc skąd miałby mieć te kajdanki? A może to już Asperger daje o sobie znać, sama nie wiem...

Ciekawe podejście, bo niektórzy wyłączają takie realistyczne myślenie, gdy idą do łóżka – przebierają się i odgrywają różne nierealne scenki. Zdarzyło Ci się kiedyś uprawiać seks analny?
Kiedyś próbowałam, ale w ogóle mnie to nie kręci. Natomiast mój mąż jest chętny, żeby jego spenetrować analnie. Ja jestem na to otwarta i chętnie spełnię tę jego fantazję. Muszę się postarać, w końcu on tyle dla mnie robi.

Co dla Ciebie oznacza „dobry seks”?
Dla mnie dobry seks nie musi kończyć się orgazmem. Wręcz powiedziałabym, że mogę mieć słaby seks z orgazmem i dobry bez orgazmu. Czasem dobry seks oznacza mocny, brutalny seks z przemocą, płakaniem i bólem, a innym razem jest to bardzo spokojny, bliskościowy seks, podczas którego patrzymy sobie w oczy. Lubię, gdy w seksie naturalnie, spontanicznie podążamy za potrzebami, które akurat z nas wypływają w danym momencie.

Czy kiedykolwiek miałaś problem z tym, by osiągnąć orgazm?
Tak, był taki moment. Zastanawiałam się nawet, czy może ze mną jest coś nie tak. Nie jestem kobietą, która ma zawsze orgazmy, ale generalnie dosyć często je mam.

Skoro jesteśmy przy orgazmach, chciałam rozprawić się z kwestią ich podziału. Wiele kobiet ma jakieś głupie przekonanie, że orgazm łechtaczkowy się nie liczy. Pamiętam, jak moja znajoma, z którą lata temu pracowałam w sex shopie, dyskutowała z jakąś klientką na ten temat

i mówiła: „Co za bzdury pani opowiada. A co będzie, jak dostanie pani orgazmu, bo ktoś będzie ssał pani ucho? Powie pani, że ma pani orgazm uszny?”. Orgazm płynie z ciała, a to, jaka część ciała jest stymulowana, ma mniejsze znaczenie. Tak jak wspomniałam wcześniej, moje orgazmy na przykład często płyną z sutków.

A uważasz, że wielkość penisa ma przełożenie na przyjemność kobiety w łóżku?
Moim zdaniem może mieć. Jak członek jest za krótki, to zwyczajnie może wypadać przy niektórych pozycjach. Z kolei, jeżeli penis jest też za duży, to seks jest zwyczajnie bolesny. Miałam kiedyś partnera z ogromnym penisem i on sam nazywał to kalectwem.

Moim zdaniem ludzie mówią o długości penisa, a mało kto zauważa, jak istotna jest jego grubość. Faceci mają przeświadczenie, że skoro ich najbardziej wrażliwą częścią penisa jest żołądź na końcu, to myślą, że nasz najbardziej erogenny punkt też jest na końcu pochwy i muszą tam trafić. To są jakieś głupie stereotypy wynikające z braku wiedzy, bo w praktyce wygląda to zupełnie inaczej.

Uważasz, że punkt G to mit?
Moim zdaniem tak. Mam spore doświadczenie seksualne, ale nigdy nie udało mi się znaleźć tego miejsca. Nie wykluczam jednak, że istnieje – może jeszcze uda mi się to odkryć.

Miałaś kiedyś kobiecy wytrysk?
Tak. Powiedziałabym wręcz, że często zdarza mi się go doświadczać. U mnie w ogóle nie jest to skorelowane z orgazmem. Za pierwszym razem, kiedy mi się to przydarzyło, byłam bardzo zawstydzona, ale po pewnym czasie odkryłam, że to się bardzo podoba mężczyznom.

U mnie zawsze jest to kwestia pozycji. Najczęściej mam wytrysk, gdy jestem na górze, a partner leży i ma trochę wysunięte do przodu biodra. Zdarza mi się też doświadczać orgazmu wielokrotnego. Kiedy się masturbuję, mam kilka orgazmów z rzędu i udaje mi się to przełożyć na seks z partnerem. To wszystko zależy od tego, czy ten pierwszy orgazm był

głęboki, czy taki delikatny. Jeżeli był łagodny, płytszy, to wiem, że mam jeszcze szansę na kolejne.

Miałaś kiedyś orgazm bez dotykania łechtaczki?
Nie. Zawsze musi być jakaś stymulacja tego miejsca, żebym miała orgazm.

Uważasz, że można mieć dobry związek bez seksu?
Tak, ale moim zdaniem te osoby muszą być aseksualne. Sama znam taką parę – facet jest aseksualny, a kobieta za jego zgodą realizuje się seksualnie poza związkiem. W innym przypadku uważam, że ludzie odbieraliby sobie ogromną bliskość i przyjemność, która mogłaby wzmocnić ich relację.

Co byś poradziła czytelniczkom, jeżeli chodzi o seks, na podstawie swojej historii?
Wróciłabym do słów mojej psychoterapeutki: „Nie ma dla mężczyzny nic bardziej seksownego niż kobieta, która wie, czego potrzebuje, wie, co lubi, dba o swoją przyjemność w łóżku i próbuje ją sobie dostarczyć”. Moim zdaniem za dużo kobiet skupia się na mężczyznach, zamiast na sobie. Kobiety też zaspokoją mężczyznę, gdy zaspokoją siebie.

Bardzo Ci dziękuję za tak otwartą rozmowę. Dla niektórych może być ona szokująca, ale wszystko jest kwestią perspektywy.

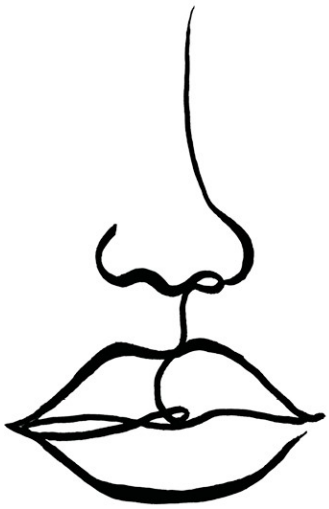
---

1. **1** Gangbang to rodzaj grupowego współżycia seksualnego, które prowadzi kilka osób (naraz lub po kolei) z jednym pasywnym partnerem

– pomyśl –

Zastanawiałaś się kiedyś, jaka jest Twoja najskrytsza fantazja seksualna, której nie zdradziłaś jeszcze swojemu partnerowi?

Mirka



Seks na emeryturze

Jak zobaczyłam po drugiej stronie kamerki panią Mirkę, oblał mnie zimny pot. Wyglądała jak moja babcia, a ja miałam zamiar pytać ją o wibratory i orgazmy. Autentycznie bałam się, że zwykłe słowo „seks" nie przejdzie mi przez gardło. Ta rozmowa była zupełnie inna, niż się spodziewałam, i uświadomiła mi, że nasze potrzeby seksualne wcale nie zanikają z wiekiem, jak mi się wcześniej wydawało.

> Jeden z moich kochanków wygłosił mi kiedyś taki wykład: Mireczko, przecież Ty przyjemność masz od pieszczot łechtaczki, nie przejmuj się moim słabym ptaszkiem. Wystarczy, że partner dobrze zna budowę kobiety, i to już dużo ułatwia sprawę.

Justyna: Pani Mirko, domyślam się, że dla 74-letniej kobiety rozmowa na tak otwarty temat może być wyzwaniem. Wymaga to sporej odwagi i przełamania pewnych barier, które kiedyś były wręcz nie do przeskoczenia.
Mirka: Zgadza się. Robię to, bo uważam, że to ważny temat dla wszystkich kobiet. Musimy wreszcie wyzbyć się wstydu i zacząć o tym mówić otwarcie. Uważam, że ta książka to nasz wspólny interes. Bez szczerości nic się nie zmieni, a dopóki milczymy, to stoimy w miejscu.

Pani Mirko, jak to było 50 lat temu? Pamięta pani, co wtedy mówiono o seksie?
Szczerze? Raczej niewiele. To był taki temat, o którym wszyscy wiedzieli, że istnieje, ale nikt o nim nie rozmawiał. Wszystko odbywało się w wielkiej dyskrecji. Ludzie się krępowali, a kobiety? No, nam w ogóle nie wypadało poruszać takich tematów. Wiedza o seksie była bardzo ograniczona, a świadomość jeszcze mniejsza.

Chciałabym dowiedzieć się więcej o pani historii. Może opowie mi pani trochę o swoim życiu?

Wyszłam za mąż bardzo młodo – miałam zaledwie 18 lat. Po prostu chciałam uciec z domu, bo mój ojciec był alkoholikiem i życie z nim było bardzo trudne. Po roku urodziłam syna. Miałam szczęście do męża. Był dobrym człowiekiem, bardzo pracowitym i oddanym rodzinie. Niestety, zmarł kilka lat temu. Mieliśmy różne charaktery – on był spokojnym domatorem, ja miałam więcej energii i potrzeby działania. Dla mnie najważniejsze było to, że nie pił. To był mój największy lęk, bo nie chciałam powtórki z dzieciństwa.

Jeśli chodzi o pracę, zaczynałam w sklepie jako sprzedawczyni. Byłam młoda, więc traktowano mnie trochę jak popychadło. Potem prowadziłam bufety w zakładach pracy, aż zaproponowano mi kierownictwo dużego sklepu spożywczego. To było wyzwanie – musiałam zarządzać pracownikami i ogarniać trudną sztukę handlu. Było ciężko, ale mąż mnie wspierał. Dzieci dorosły, mąż odszedł, a ja teraz żyję spokojnie na emeryturze i cieszę się wnukami.

Wspomniała pani o różnicach w temperamentach między panią a mężem. Czasem takie różnice odbijają się na życiu intymnym. Jak to wyglądało w państwa związku, biorąc pod uwagę, że byliście państwo razem ponad 40 lat?

Jakby to powiedzieć… nasze życie intymne było bardzo, bardzo słabe. Po pierwsze, krępowaliśmy się o tym rozmawiać. To była kwestia, której raczej nie poruszaliśmy. Po drugie, mieszkaliśmy w przejściowym pokoju – dzieci były zawsze obok. Zanim zasnęły albo ich przyjaciele wyszli, to my już padaliśmy ze zmęczenia.

No i moja praca w handlu… to była harówka. Wracałam do domu wyczerpana, ogarniałam dzieci i często zasypiałam dosłownie na stojąco. Po prostu nie było na to siły. Gdzie tu mowa o przestrzeni na jakikolwiek seks, już nawet nie mówię o fajnym seksie.

Z jednej strony rozumiem, ale jednak mieli państwo dzieci, więc jakiś seks musiał być.

No tak… coś tam było, ale naprawdę niewiele. Później to już się właściwie nie zabieraliśmy do seksu, bo mąż zachorował na prostatę. Bardzo się tego wstydził, więc wolał spać sam.

A jak to wyglądało u państwa z antykoncepcją?
Wie pani, ja nigdy żadnych środków antykoncepcyjnych nie stosowałam. I to nie dlatego, że byłam taka świadoma swojego ciała – wręcz przeciwnie. Wiedza o tym była wtedy praktycznie zerowa. Nikt nas nie uczył, nie mówił, jak to działa. Jak teraz o tym myślę, to byłam zupełnie ciemna w tej kwestii.

Miałam wtedy znajomego, który pracował w kiosku. Czasem sobie rozmawialiśmy i kiedyś go zapytałam: „A co to za kolorowe rzeczy masz w kiosku?”. Okazało się, że to prezerwatywy! Widzi pani, ja, dorosła kobieta, nie miałam pojęcia, co to jest. Na szczęście seksu było u nas tak mało w małżeństwie, więc jakoś przez lata udawało mi się uniknąć kolejnych ciąż.

Pani mąż zmarł, gdy była pani po sześćdziesiątce. Czy wtedy myślała pani, że temat seksu jest już zamknięty? Jak doszło do tego, że otworzyła się pani na nową relację?
To trochę śmieszna historia. Moje wnuczki uznały, że jestem samotna, więc założyły mi profil na portalu randkowym. Tak poznałam pewnego pana, starszego ode mnie. Powiedział mi, że wybiera się nad morze, do ośrodka rehabilitacyjno-wypoczynkowego. Przypomniałam sobie, że mam tam opłacony pobyt, którego nie zrealizowałam przez pandemię. I tak się zaczęło.

Spędziliśmy razem dwa tygodnie – jeździliśmy na wycieczki, puszczaliśmy muzykę i tańczyliśmy w pokoju. Tam też pojawiła się pierwsza intymność po śmierci męża.

Potem pojechałam do niego na sylwestra, znowu na dwa tygodnie. On chciał, żebym została, ale to było daleko, a ja jestem bardzo związana z rodziną, więc nie mogłam się na to zdecydować. Udało nam się jednak utrzymać tę relację i spotykamy się w weekendy.

Ciekawa jestem pani podejścia do spraw łóżkowych. Czy zdarzało się pani inicjować seks w takich okolicznościach, czy uważa pani, że to zawsze powinno należeć do mężczyzny?
Zawsze uważałam, że inicjatywa powinna być po stronie mężczyzny. Ale nigdy nie stawiałam oporu – jak już się coś działo, to zawsze byłam gotowa. Mam temperament, który na to pozwala. Natomiast nigdy sama nie

proponowałam, bo bałam się, że przez wiek mój partner mógłby nie sprostać i poczuć się zawstydzony.

A jak wygląda intymność, kiedy jesteśmy starsi? Co się zmienia?
Oj, zmienia się sporo, głównie pod względem fizycznym. Na przykład, jak jestem zmęczona albo za bardzo podniecona, to staram się zwalniać tempo. Robię wszystko, żeby nie zakręciło mi się w głowie i żebym nie miała za wysokiego pulsu. Trzeba uważać, żeby nie doszło do żadnej sensacji – w końcu mam już 74 lata.

Dla mężczyzn to jest jeszcze trudniejsze. Miałam partnera, który na początku miał problemy z ptaszkiem. Ja jestem otwarta i cierpliwa, więc stopniowo, bez wspomagaczy, udało mi się go „rozruszać". Byłam z siebie bardzo dumna!

Rozmawia pani z partnerem o takich sprawach? O trudnościach czy problemach, które pojawiają się w związku z wiekiem?
Oczywiście. Jesteśmy razem dwa lata i otwarcie rozmawiamy o wszystkim. Trzeba się przemóc, bo jak człowiek przegada swoje problemy, to wstyd związany z niedomaganiami ciała po prostu znika. Mój partner jest po siedemdziesiątce, więc wiadomo, że penis nie działa już na zawołanie, tylko trzeba w to włożyć trochę pracy.

A lubi pani urozmaicenia w łóżku? Może jakieś eksperymenty – bita śmietana, seks na łonie natury?
Seks na łonie natury to już chyba nie dla mnie (śmiech). Raz uprawialiśmy pieszczoty w lesie. Dosyć mnie to stresowało i ciągle się odwracałam, bo co by sobie ktoś pomyślał, że co ja, stara baba, wyrabiam. Niedawno poznałam na Instagramie Turka. Namawiał mnie do wspólnej masturbacji przez internet. Był dużo młodszy i nawet byłam ciekawa, jak wygląda i jakby to było, ale język słabo znam, więc się nie zdecydowałam. Przyznam, że bardzo mnie ciekawiło to młode męskie ciało.

Myślę, że mogłoby to być interesujące spotkanie online (śmiech). Jaki seks pani lubi?

Dla mnie umiejętności to jedno, a drugie to zgranie się ze sobą. Dla mnie dobry seks zaczyna się już rano i wygląda jak polowanie. On podchodzi, dotyka mnie, całuje w szyję. Wszystkie zmysły rozgrzewają się przez cały dzień i później wieczorem ten seks jest dużo fajniejszy.

Kiedy on mnie dotyka, to ja płonę. Uważam, że najważniejsze jest to, żeby kobieta czuła się rozgrzana, a do tego potrzeba czasu. Ja zawsze całe życie byłam strasznie sucha tam na dole i nie wpływało to dobrze na mój seks.

Absolutnie się zgadzam. Suchość pochwy sprawia, że seks jest po prostu bolesny.
Dokładnie tak. Dlatego teraz po rozgrzaniu jestem dosłownie jak fontanna, a całe lata tak nie miałam. Wystarczy jednak odpowiedni partner i wszystko zaczyna grać. Bez gry wstępnej seks dla kobiety jest okropny. Facet pocałuje kobietę i „zaczyna", a nasze ciało w ogóle nie jest jeszcze gotowe.

Pani partner jest również w dojrzałym wieku. Zdarzyło się państwu kiedyś myśleć o popularnej viagrze?
W żadnym wypadku. Był moment, że on bardzo chciał, ale ja mu zabroniłam. Powiedziałam wtedy, że wszystko wypracujemy z czasem. Chociaż powiem pani szczerze, że chciałabym spróbować seksu z takim porządnym twardym ptaszkiem. Takie pragnienie starszej pani.

Ja uważam, pani Mirko, że nic straconego. Są portale randkowe i z pewnością znalazłaby pani kogoś chętnego na seks, oczywiście jeżeli mówimy tylko o tym fizycznym aspekcie.
No niby tak, ale nie chciałabym z kimś takim przypadkowym uprawiać seksu. Jestem w takim wieku, że mam pewne zahamowania. Panowie, z którymi się spotykałam, byli w podobnym wieku co ja, więc traktowaliśmy siebie w poważny sposób. Z młodszymi mogłoby być różnie.

Jak to u pani wygląda z seksem oralnym? Lubi go pani?
Oral? Co to znaczy?

Na przykład robienie loda – branie penisa do ust i zabawa nim, mówiąc najprościej.
Oj, nie, nie, nie. To zupełnie nie dla mnie. Pamiętam, jak czytałam „50 twarzy Greya" i widziałam, jak główna bohaterka zachwycała się robieniem loda, jak podniecał ją jego smak. Myślałam wtedy: *Matko, chyba bym oszalała!* Mam taki odruch, że nawet jak coś zjem, a nie jest to w moim smaku, albo wsadzę sobie szczoteczkę do zębów za głęboko, to od razu mam mdłości. Robienie loda odpada w moim przypadku.

Mam zatem uwierzyć, że nigdy się to pani nie zdarzyło (śmiech)?
No, dosłownie raz się zdarzyło. Było to krótko po tym, jak poznałam się z Kaziem. On mnie wtedy tak niesamowicie podniecił, że działałam w jakimś amoku. Zrobiłam mu wtedy loda i nawet mi się podobało, ale to był jeden jedyny raz. Teraz, jak widzę, że mój partner coś majstruje przy rozporku, od razu myślę: *Boże, oby nic z tym nie robił i niczego nie chciał!*

Wspomniała pani wcześniej, że wnuczki założyły pani konto na portalu randkowym po śmierci męża. Czy zdarzyło się, że jakiś mężczyzna wysyłał pani… zdjęcia swojego penisa? To dosyć popularne w tych czasach (śmiech).
No jakby pani zgadła! Ostatnio odezwał się do mnie znajomy z zagranicy. Na początku wydawało się, że po prostu chce pogadać. A on nagle ni stąd, ni zowąd wysłał mi dwa zdjęcia swojego penisa. Jedno przedstawiało sam czubek, a drugie całość. Byłam w szoku! Na dodatek uprzedził mnie, że ma ropień na penisie i żebym się tym nie zniechęcała. Naprawdę, szło się zrzygać. Wie pani, faceci czasem zachowują się, jakby ich penis był najważniejszą częścią ciała.

Może chciał się zaprezentować od swojej najlepszej strony? (śmiech)
Możliwe, ale dla mnie to ordynarne i odpychające. Nie lubię takiego zachowania, więc szybko kończę takie znajomości. Mimo wszystko jestem starszą kobietą i szanuję siebie.

Jak na pani otwartość reaguje rodzina?

Moje wnuczki są w szoku, że życie seksualne może istnieć po siedemdziesiątce. Myślę, że to je na tyle zawstydza, że nawet nie chcą o tym słuchać. Są zaskoczone, że mam partnera, z którym spotykam się w weekendy. Oczywiście nie wchodzę w szczegóły, ale chyba się domyślają.

Korzystała pani kiedyś z zabawek erotycznych?
Zdarzyło mi się raz! Po śmierci męża poczułam pewną namiętność w sobie, której nie mogłam zignorować. Byłam strasznie podniecona. Robiłam akurat porządki u wnuczki i znalazłam w jej szafie gumowego penisa. To się chyba nazywa wibrator. I spróbowałam coś z nim robić, ale taka zabawa jest zdecydowanie nie dla mnie. Wkładanie czegoś do środka, co jest zimne i dziwnie wygląda, średnio mnie podniecało. Nie wiem nawet, czy dobrze tego użyłam (śmiech). Umyłam później wszystko dokładnie, mam nadzieję, że wnuczka się nie zorientowała, bo chyba bym umarła ze wstydu.

Ha, ha, dobra historia. Myślę, że pani wnuczka nigdy by nie przypuszczała, że babcia pożyczyła sobie jej wibrator. A zdarzyło się kiedyś pani mieć orgazm pochwowy, bez pieszczot łechtaczki?
Jeden z moich kochanków wygłosił mi kiedyś taki wykład: „Mireczko, przecież Ty przyjemność masz od pieszczot łechtaczki, nie przejmuj się moim słabym ptaszkiem”. Wystarczy, że partner dobrze zna budowę kobiety, i to już dużo ułatwia sprawę. Ja uważam, że kluczem do przyjemności jest łechtaczka. Ten mały punkt wpływa na wszystko i jest ważniejszy niż penetracja.

A co powiedziałaby pani młodym kobietom o seksie? Jaką radę by im pani dała?
Jedną: Nie hamujcie się! Seks to radość i zabawa, a nie obowiązek czy coś, czego należy się wstydzić. Znam młodsze ode mnie kobiety, które traktują seks bardzo poważnie, wręcz sztywno. Dużo na tym tracą. Powinny się cieszyć seksem, bawić nim, a nie czerwienić na samo słowo „seks”. Czasami rozmawiam na ten temat z koleżankami, które są w podobnym wieku co ja, ale one dziwnie reagują, jakby to było coś wstydliwego, w ogóle nie podejmują tematu.

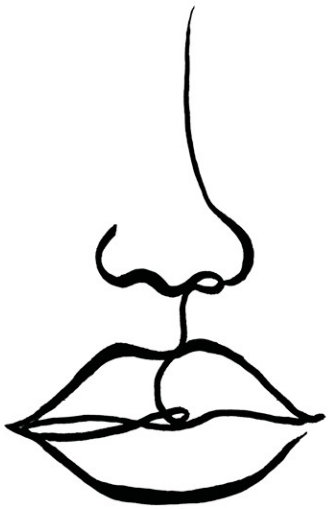
Chciałaby pani dodać coś od siebie na koniec naszej rozmowy?
Seks daje nam ogromną przyjemność i myślę, że dużo tracimy, gdy zamykamy się w sobie i odcinamy od tej sfery. Skupiamy się na jakichś głupotach, jak sprzątanie czy gotowanie. Jak w moim życiu zaczęło być więcej seksu, to nawet piersi mi urosły. Są napełnione tym wszystkim i zwyczajnie kipi ze mnie seks. Czekałam do siedemdziesiątki, ale opłacało się. Myślę, że wstyd powoduje, że kobiety w ogóle nie chcą o tym rozmawiać i się tym zajmować. Udają przez lata, że ten temat w ogóle nie istnieje.

Bardzo pani dziękuję za rozmowę.

– pomyśl –

Czy myślałaś kiedyś, że jeżeli nic teraz nie zmienisz,
to możesz kiedyś spojrzeć wstecz i poczuć gorycz
„słabego życia seksualnego”, jakie miałaś?

Ola Wołochowicz



Seks z krzyżem na ścianie

O seksie chrześcijan rzadko kiedy mówi się głośno. Rozmowa z Olą uświadomiła mi, jak wiele stereotypów krąży na ten temat. Przed naszym spotkaniem miałam pewne obawy – czy moje pytania nie są zbyt intymne? Czy w ogóle wypada pytać o kobiece orgazmy? Ola była niezwykle otwarta i nie unikała trudnych pytań. Mam nadzieję, że ta rozmowa pokaże Wam świat, którego nie znałyście.

> Mogę modlić się o zdrowie bliskich, o to, żeby wymarzony sweterek był na przecenie albo żeby wieczorem przeżyć udany seks.

Justyna: Olu, bardzo Ci dziękuję, że zgodziłaś się ze mną porozmawiać. Długo się zastanawiałaś nad udziałem w tym wywiadzie?
Ola: W ogóle. Cieszę się, że mogę podzielić się prawdą o moim domu, w którym Bóg jest obecny na co dzień.

Zacznę od tego, że Twoi teściowie napisali książkę o współżyciu w rodzinach katolickich. Przyznam, że gdy zobaczyłam jej tylną okładkę i przeczytałam, że przyjemność kobiety jest bardzo ważna, pomyślałam: WOW! Nie sądziłam, że po pierwsze istnieją książki o seksie w środowiskach mocno katolickich, a po drugie, że poruszają temat kobiecej przyjemności. Byłam totalnie zaskoczona! Wydawało mi się, że o ile w tych kręgach mówi się o seksie, to raczej w odniesieniu do prokreacji i męskiej przyjemności, z kobietą w roli uległej.
Masz rację, moi teściowie bardzo interesowali się seksualnością. Prowadzili wiele wykładów na ten temat. Sama również w nich uczestniczyłam. Dzięki temu seks stał się dla mnie naturalną częścią życia małżeńskiego, a mówienie o nim wydawało się czymś zupełnie normalnym. Myślę, że ludzie z zewnątrz mogą mieć mylne wyobrażenie o podejściu do seksu w domach katolickich, bo nie wiedzą, jak to wygląda naprawdę.

Seks i wiara to dwa – zdawałoby się – przeciwstawne bieguny. Wiara kojarzy się z duchowością, czymś wzniosłym, podczas gdy seks jest

często postrzegany jako coś przyziemnego, związanego z „grzesznym/brudnym” ciałem. Czy dostrzegasz tu jakieś połączenie?
Jak najbardziej. Cała katolicka teologia seksualności opiera się na założeniu, że Bóg stworzył seks. To punkt wyjścia. Skoro to Jego dzieło, to nie jest to dla Niego temat ani obcy, ani krępujący. Można, a nawet powinno się modlić w sprawach dotyczących seksualności. W pewnym sensie Bóg jest najlepszym ekspertem w tej dziedzinie. On wie, z jakimi wyzwaniami się to wiąże. Nie możemy zakładać, że pewne kwestie są dla Boga zbyt błahe lub niewłaściwe. Mogę modlić się o zdrowie bliskich, o to, żeby wymarzony sweterek był na przecenie albo żeby wieczorem przeżyć udany seks.

Domyślam się, że wychowywałaś się w rodzinie katolickiej, jak większość z nas w Polsce. Czy w Twoim domu rodzinnym poruszano temat seksu? Dostrzegałaś bliskość pomiędzy rodzicami?
Nie wychowywałam się w typowej katolickiej rodzinie. Moi rodzice mają co prawda ślub kościelny, ja byłam chrzczona i tak dalej, ale nie chodziliśmy co niedzielę do kościoła. Nie było u nas na co dzień modlitwy, nie było tego „niedzielnego Kościoła”. Ja trochę sama chciałam tego doświadczyć, choć nikt mnie nie zmuszał. Lubiłam chodzić na rekolekcje czy różne nabożeństwa z koleżankami. Moi rodzice mi tego nie zabraniali, ale sami w tym nie uczestniczyli.

Jeżeli chodzi o seksualność, to szczerze mówiąc, dostrzegałam, że moi rodzice mają bardzo dobrą relację. Widziałam między nimi bliskość i czułość. Potrafili na przykład całować się na moich oczach, a wiem, że nie we wszystkich domach tak to wyglądało.

Nie przypominam sobie jednak żadnych rozmów z rodzicami o seksie. Ja też nigdy nie wychodziłam z taką inicjatywą. Gdybym zadawała pytania, to moja mama raczej nie uciekałaby od odpowiedzi. Była osobą, która nie zamiatała spraw pod dywan, ale też sama niekoniecznie miała odwagę, by poruszać takie tematy.

Czy mogłabyś opowiedzieć mi trochę o swoim mężu? Czy jako katoliczka modliłaś się o dobrego męża?
Oczywiście, że tak… I to przez wiele lat! Poznaliśmy się dzięki jego rodzicom, kiedy miałam 16 lat. Oni organizowali wakacyjne obozy dla

rodzin, a moja kuzynka namówiła mnie, żebyśmy odwiedziły ich nad morzem.

Kiedy go zobaczyłam, to – choć byłam młodą dziewczyną – od razu pomyślałam, że mógłby być moim mężem. Poczułam wtedy coś, co do dziś ciężko mi wytłumaczyć logicznie. Sądziłam jednak, że widzę tych ludzi po raz pierwszy i ostatni w życiu. Nie zakładałam więc, że ta nasza znajomość się jakoś rozwinie. Później nadarzyła się okazja, by pojechać na koncert do Warszawy, gdzie była cała jego wspólnota. Dzięki temu nasz kontakt się nie urwał, a ja zaczęłam regularnie bywać w Warszawie, by spędzać z nimi czas. Co ciekawe, ślub wzięliśmy dopiero 10 lat od naszego pierwszego spotkania.

To całkiem długo jak na mocno religijny związek! Czy wcześniej mieliście jakieś doświadczenia z kimś innym? Nie mówię nawet o seksie, ale na przykład o pocałunkach.

Ale my nie byliśmy parą przez te 10 lat. To rzeczywiście byłoby trudne. Po prostu się przyjaźniliśmy, a relacja romantyczna zaczęła się niecałe dwa lata przed ślubem. W ogóle jesteśmy dość nietypowym przykładem, bo nigdy wcześniej nie byliśmy w żadnej relacji. Jasne, że każdemu z nas wcześniej ktoś się tam podobał, ale nic z tego nie wynikało. Byliśmy dla siebie pierwszymi partnerami w kontekście jakiejkolwiek bliskości, nawet pierwszego pocałunku.

Wow, to się rzadko zdarza! Skoro mówimy o pocałunkach, chciałabym poruszyć temat czystości przedmałżeńskiej. Wiadomo, że seks przed ślubem jest zakazany, ale ciekawi mnie, jak to wygląda z pocałunkami – na przykład namiętnymi, z języczkiem. Czy w tej kwestii są jakieś ograniczenia?

Pocałunki są jak najbardziej dopuszczalne. Z tego, co wiem, nie ma w tym zakresie żadnego oficjalnego zakazu Kościoła. My jednak postanowiliśmy poczekać z pierwszym pocałunkiem aż do ślubu. Nie dlatego, że ktoś nam kazał, tylko dlatego, że tak świadomie zdecydowaliśmy. Skoro i tak nigdy wcześniej się z nikim nie całowaliśmy, to uznaliśmy, że to coś wyjątkowego, co możemy zachować na „po ślubie”. Co więcej, to na pewno pomogło nam utrzymać czystość przedmałżeńską. Pocałunki

mogłyby pobudzić pożądanie i sprawić, że byłoby nam trudniej wytrwać w naszym postanowieniu.

Wspomniałaś o czystości przedmałżeńskiej. Czy mieliście jakieś inne zasady, które miały Wam w tym pomóc, na przykład dotyczące spania w jednym łóżku?
Tak, podeszliśmy do tego bardzo poważnie. Nawet stworzyliśmy wspólną deklarację, w której zapisaliśmy wszystkie nasze zasady. Dzięki temu mieliśmy jasno określone granice, co ułatwiło nam wytrwanie w naszych postanowieniach.

Może to trochę niedyskretne pytanie, ale czy mogłabyś podzielić się z nami treścią tej deklaracji? Oczywiście zrozumiem, jeśli się nie zgodzisz.
Tak! Nawet ją sobie przygotowałam na tę rozmowę. We wstępie zapisaliśmy, że pragniemy żyć w świętości i podejmujemy świadome działania, żeby to osiągnąć. Chcemy w ten sposób kształtować nasz związek. Zgadzamy się wspólnie, że zmysłowość jest obszarem zarezerwowanym wyłącznie dla małżeństwa, dlatego świadomie ograniczamy nasz kontakt fizyczny do gestów wyrażających wzajemną troskę i szacunek. Miały one na celu podkreślenie uczuć, a niekoniecznie czerpanie z tego przyjemności.

Mój mąż zadeklarował, że jego obowiązkiem jest chronić nas oboje przed odejściem od Bożych zasad, których będziemy przestrzegać do dnia ślubu. Był też fragment, że nigdy nie pozwalamy sobie na żadne pieszczoty fizyczne. Nigdy nie zbliżamy się do sfer intymnych drugiej osoby. Nie całujemy się. Irek co najwyżej mógł dostać buziaka w policzek za zasługi. Jeżeli chciał, mógł pocałować mnie w czoło lub rękę jako szczególny wyraz troski i szacunku.

Kolejny punkt mówił, że na co dzień nie przytulamy się czule. Wyjątkiem były szczególne sytuacje, takie jak powitanie lub pożegnanie przed długim wyjazdem lub po nim, przeprosiny lub dodanie otuchy w trudnej sytuacji albo kiedy bardzo się za sobą stęskniliśmy.

Na koniec zapisaliśmy, że nie robimy niczego, czego wstydzilibyśmy się zrobić w obecności rodziców czy przyjaciół.

Wow, jestem pod wrażeniem! Czas mijał, ślub był na horyzoncie, a wraz z nim zbliżała się Wasza noc poślubna... Tak długo wyczekiwana. Powiedz mi, czy w ogóle rozmawialiście o tym, jak ona miałaby wyglądać? Mieliście jakieś plany na ten pierwszy raz czy bardziej podeszliście do tego na spontanie?
Wiesz co, ten temat pojawił się kilka tygodni przed ślubem, ale niczego nie zakładaliśmy. Podeszliśmy do tego bardzo spontanicznie. My się nawet wcześniej nie całowaliśmy, więc nie byliśmy pewni, czy od razu pójdziemy na całość. Stwierdziliśmy, że zobaczymy, jak to wyjdzie.

Pamiętam, że przed ślubem rozmawialiśmy z pewnym małżeństwem z naszej wspólnoty, które miało całkiem długi staż. Wiedzieli, że nie mieliśmy żadnych doświadczeń seksualnych, więc chcieli nas delikatnie wprowadzić w ten temat. Powiedzieli, żebyśmy nie oczekiwali od siebie zbyt wiele. Ostrzegli, że może coś nie wyjść, że może boleć albo że może być inaczej, niż się spodziewamy. Podkreślali, że seks wymaga czasu, wzajemnego poznawania się i odkrywania swoich ciał. Ta rozmowa pozwoliła nam podejść do tego z większym spokojem, bez niepotrzebnej presji.

Tak się zastanawiam, czy temat współżycia pojawia się w Piśmie Świętym? Czy raczej jest to wątek, którego tam nie znajdziemy?
Uważam, że w Piśmie Świętym jest wręcz zaskakująco dużo na temat małżeństwa i seksualności. Już na samym początku, w Księdze Rodzaju, Bóg mówi do mężczyzny i kobiety: „Bądźcie płodni i rozmnażajcie się” (Rdz 1, 28). To już bezpośrednie odniesienie do aktu seksualnego. Kolejny fragment, który przychodzi mi do głowy, to również Księga Rodzaju: „Mężczyzna opuści swojego ojca i matkę i złączy się ze swoją żoną tak ściśle, że staną się jednym ciałem” (Rdz 2, 24). To kolejne nawiązanie do jedności małżeńskiej i seksu jako jej wyrazu.

Pójdę krok dalej. Jak myślisz, co Bóg sądzi o seksie? Jakie rady, Twoim zdaniem, mógłby dać ludziom w tym zakresie? Czy powiedziałby „bawcie się i korzystajcie”, czy raczej „używajcie z głową”?
Myślę, że z Pisma Świętego wynika, iż Bóg chce, aby seks był dla nas radosnym i przyjemnym doświadczeniem. Seks to Jego dar dla małżeństwa. Ma on być przyjemny dla obojga partnerów. W Liście do Koryntian

czytamy: „Żona nie rozporządza własnym ciałem, lecz jej mąż; podobnie też mąż nie rozporządza własnym ciałem, ale żona” (1 Kor 7, 4). To podkreśla wzajemność i równość w tej sferze. Bóg nie mówi, żebyśmy unikali seksu – wręcz przeciwnie, zachęca nas, żebyśmy się nim cieszyli w ramach małżeństwa. To wyraz miłości, intymności i jedności, ale też przestrzeń, w której powinniśmy szanować siebie nawzajem. Seks ma być nie tylko przyjemny, ale także budować więź małżeńską.

Wydaje mi się, że wciąż panuje stereotyp, jakoby w rodzinach głęboko wierzących przyjemność z seksu należała się głównie mężczyźnie. Spotkałam się nawet z przekonaniem, że żona nie powinna odmawiać mężowi, bo to grzech. Mąż potrzebuje, więc trzeba mu „dać”. Jak wygląda to w praktyce?
W małżeństwie chrześcijańskim współżycie powinno być naturalną częścią życia, bo zbliża, buduje więź i jednoczy jak nic innego. Rozumiem, o czym mówisz, bo sama spotkałam się z takim stereotypem. Faktem jest to, że mężczyzna ma zwykle większe potrzeby, bo fizjologicznie łatwiej odczuwa napięcie seksualne. Uważam jednak, że troska o siebie nawzajem to podstawa. Oboje mamy prawo powiedzieć „nie”. Jeśli on ma ochotę, a ja tego wieczoru nie jestem w nastroju, to mogę oczywiście się zgodzić na taki seks, bo zależy mi na zaspokojeniu jego potrzeb, ale jest to moja świadoma decyzja. Nie ma w tym presji ani robienia czegoś wbrew sobie. To zawsze powinno działać w dwie strony.

A co, jeśli sytuacja jest bardziej skomplikowana? Załóżmy, że mamy małżeństwo wierzących ludzi, którzy czekali z seksem do ślubu. Po ślubie okazuje się jednak, że coś nie gra. Kobieta nie odczuwa satysfakcji seksualnej, a o orgazmie może zapomnieć. Próbują o tym rozmawiać, ale mąż nie chce się zmienić. Lata mijają, a frustracja rośnie. Czy brak satysfakcji seksualnej może być powodem do rozwodu kościelnego?
Zanim w ogóle pomyślimy o rozwodzie, to warto zawalczyć o tę sferę. Seks jest ważny w małżeństwie, ale równie ważna jest praca nad związkiem. Gdyby to dotyczyło nas, to pewnie zaczęlibyśmy od rozmowy z zaufanym małżeństwem z naszej wspólnoty, które zna i szanuje Boże wartości. Dopiero później rozważyłabym wizytę u terapeuty czy seksuologa.

Kluczowe jest, by obie strony chciały znaleźć rozwiązanie. Ta chęć pracy nad sobą jest tu szalenie istotna.

Wiem, że macie trójkę dzieci, które zaplanowaliście, stosując naturalne metody planowania rodziny. Jak wspominasz swój seks z okresu ciąży?
W ciąży nie miałam żadnych problemów z intymnością. Przecież gdy ciąża przebiega zdrowo, to seks jest całkowicie bezpieczny. Pamiętam, że w drugiej ciąży moje libido w drugim trymestrze wzrosło tak bardzo, że mogłabym się kochać codziennie. Mój mąż żartował wtedy, że już nie daje rady, bo ja mogłabym nie wychodzić z łóżka.

To wspaniale, że masz takie doświadczenia. Wiele kobiet boi się o zdrowie dziecka i rezygnuje z seksu na czas ciąży. A jak wspominasz pierwszy seks po porodzie?
Rodziłam naturalnie trzy razy. Przy dwóch ostatnich udało mi się ochronić krocze, co bardzo pomogło mi w powrocie do bliskości z mężem. Po pierwszym porodzie było trochę trudniej – szwy powodowały dyskomfort, ale z czasem się zregenerowałam i wszystko wróciło do normy.

A co z antykoncepcją?
Nie stosujemy prezerwatyw ani innych środków antykoncepcyjnych. Od początku małżeństwa regulujemy poczęcia zgodnie z cyklem płodności kobiety, czyli stosujemy Naturalne Metody Rozpoznawania Płodności (NPR[2]). Wiem, że jest to często mylone z tzw. kalendarzykiem, czyli przestarzałą metodą szacunkową, ale NPR to w pełni naukowa i skuteczna metoda rozpoznawania dni płodnych oparta na wielu markerach. W Polsce stosują ją głównie katolicy, natomiast w innych krajach, na przykład skandynawskich, staje się coraz bardziej popularna także wśród ludzi niewierzących ze względu na to, że jest to metoda ekologiczna i zdrowa dla kobiety.

Czy uważasz, że orgazm kobiety w związku jest ważny?
Uważam, że ogólnie orgazm jest w jakimś sensie drugorzędny, ale ważne jest, aby para dążyła do jego osiągnięcia. Mężczyzna nie powinien myśleć

o seksie wyłącznie w kontekście przyjemności, bo to niezdrowe podejście. Istotne jest, aby oboje czerpali z tego radość i przyjemność i rozkoszowali się swoimi ciałami. Mężczyzna powinien się starać, aby kobieta była rozbudzona. Seks powinien być wysoko na liście priorytetów w małżeństwie. Jeśli para ma dzieci, to lepiej taki seks zaplanować i się do niego przygotować. Ważne, żeby gra wstępna była na tyle długa, aby kobieta była rozbudzona i mogła przeżyć orgazm – najlepiej ten głęboki, pochwowy.

Warto aktywnie angażować się w tę sferę, bo seks wnosi wiele dobrego do związku.

Wspomniałaś o rozróżnieniu orgazmów. Czy zdarza Ci się przeżywać zarówno orgazmy łechtaczkowe, jak i pochwowe?

Widzę to tak, że są dwa rodzaje orgazmu. Jeden można osiągnąć podczas pieszczot, a drugi w trakcie penetracji. Ten drugi wymaga zdecydowanie dużo więcej czasu i zaangażowania, ale doznania są intensywniejsze i bardziej satysfakcjonujące.

Skoro wspomniałaś o pieszczotach, chciałam zapytać o coś, co może być tematem tabu. Czy robienie loda mężowi jest zgodne z wiarą, czy to już grzech?

W teologii katolickiej kluczową zasadą jest to, że stosunek seksualny powinien zakończyć się wytryskiem w pochwie kobiety. To podkreśla otwartość na życie. Natomiast wszystko, co się dzieje wcześniej, pozostaje kwestią indywidualną i nie podlega szczegółowym regulacjom. Ważne, żeby oboje partnerzy się na to zgadzali i podchodzili do siebie z szacunkiem. Biblia mówi: „...jej piersią upajaj się zawsze, w miłości jej stale czuj rozkosz!” (Prz 5, 19). Inny fragment - „Pieśń nad Pieśniami” to czysty erotyk, który może zawstydzić niejedną osobę. Wiele osób interpretuje jego fragmenty m.in. jako pieszczoty oralne. Dlatego pieszczoty oralne mogą być częścią intymności, o ile prowadzą do pełnego aktu seksualnego.

Mogę zatem przypuszczać, że korzystanie z zabawek erotycznych jako dodatku do stosunku jest dopuszczalne?

To skomplikowana kwestia, jeśli chodzi o osoby wierzące. Nie ma jednoznacznego stanowiska Kościoła w tej sprawie. Chociaż pewnie wielu katolików stroni od takich gadżetów, bo wydają im się zbyt wulgarne bądź kojarzą im się z filmami pornograficznymi. Ja osobiście kieruję się w tym przypadku zdrowym rozsądkiem i wersetem z Pisma Świętego, z 1 Listu do Koryntian „Wszystko mi wolno, ale nie wszystko przynosi korzyść" (1 Kor 6, 12). Jestem świadoma, że użycie na przykład popularnego ostatnio pingwinka czy innego stymulatora łechtaczki może dać bardzo silne doznania, ale nigdy nie próbowałam, i nie mam takiej potrzeby w tym momencie. Regularnie doświadczam orgazmów. Nie czuję więc, że czegoś mi brakuje, że coś tracę. Wręcz przeciwnie, obawiam się zaburzenia mojego stanu satysfakcji. Zabawkami mogłabym sobie zmienić próg mojej wrażliwości. A co, jeśli po doświadczeniach z zabawkami przestaną mnie satysfakcjonować zwykłe pieszczoty ze strony męża? Ponadto w zbliżeniach z mężem cenimy sobie naturalność oraz to, że nasza przyjemność jest zależna w dużej mierze od zaangażowania i wysiłku włożonego przez tę drugą osobę, a nie że niejako idziemy na łatwiznę i wyręczamy się jakimś urządzeniem, co poniekąd byłoby prostsze.

A jak często zdarza Wam się teraz uprawiać seks?

Za rzadko (śmiech). Obecnie jesteśmy na dość wymagającym etapie życia z trójką małych dzieci, które jeszcze budzą się w nocy, a najmłodsze wciąż karmię piersią. Nie jest wtedy łatwo o jakościowy czas w sypialni.

Niestety często jest tak, że w ciągu dnia mamy chęci na współżycie, ale po położeniu dzieci zmęczenie bierze górę i krzyżuje nasze plany. Ja wolę *slow sex*, z dłuższą grą wstępną, bez pośpiechu, co udaje nam się może ze trzy–cztery razy w miesiącu. Mąż – jak typowy mężczyzna – jest równie zadowolony nawet z szybkiego numerku pod prysznicem czy rano po obudzeniu, więc jak dodamy obie rzeczy razem, to wychodzi na to, że współżyjemy jakieś sześć–osiem razy miesięcznie. Na pewno chciałabym więcej, szczególnie tych dłuższych zbliżeń.

Jak urozmaicacie swoje życie seksualne?

To mit, że seks w katolickim małżeństwie musi być nudny i odbywać się zawsze „pod kołderką". Wiele chrześcijańskich publikacji wręcz zachęca do

wprowadzania urozmaiceń, o ile mieszczą się one w granicach przyzwoitości i wzajemnego szacunku.

Fajnym pomysłem może być założenie erotycznej bielizny albo wypróbowanie seksu w nietypowych miejscach, na przykład na łonie natury. Takie drobne zmiany potrafią dodać świeżości i jeszcze bardziej zbliżyć małżonków.

Bardzo Ci dziękuję za rozmowę. To była niezwykła okazja, by spojrzeć na małżeństwo i bliskość z innej perspektywy.

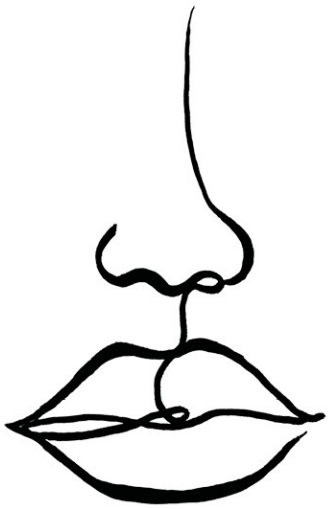
---

1. 2 NPR, czyli Naturalne Planowanie Rodziny, to metoda regulacji poczęć oparta na naturalnych wskaźnikach płodności kobiety, takich jak temperatura ciała, konsystencja śluzu szyjkowego i zmiany szyjki macicy, które pomagają określić dni płodne i niepłodne

– pomyśl –

Czy myślałaś kiedyś, żeby pomodlić się do „swojego Boga” o lepsze orgazmy?

Dorota



Orgazm bez zobowiązań

Myślę, że wiele kobiet w Polsce wielokrotnie rezygnowało z seksu bez zobowiązań w obawie przed łatką puszczalskiej. Wydaje mi się, że wokół seksu narosła jakaś niepotrzebna ideologia – zamiast być naturalnym sposobem na rozładowanie napięcia, obciążony jest oczekiwaniami i ocenami. Rozmowa z Dorotą pokazuje, że można podejść do seksu swobodnie, traktować go jak dobrą zabawę i nie robić z tego jakiegoś większego halo.

> Pamiętam, że na początku sama miałam obawy, że ktoś powie o mnie, że To ta, co się puszcza z Arabami. Dziś już mnie to nie obchodzi. Mam swoje życie i nie zamierzam żyć według czyichś oczekiwań.

Justyna: Pamiętasz może rozmowy ze swoją mamą o tym, skąd się biorą dzieci?
Dorota: Moja mama unikała takich rozmów jak ognia. W naszym domu tematy związane z seksem były absolutnym tabu. W tamtych czasach internet nie był jeszcze tak powszechny, więc jeśli szukałam jakichkolwiek informacji, to głównie w gazetach dla nastolatek typu „Bravo Girl" czy „Filipinka". No i były jeszcze rozmowy z koleżankami. Pamiętam też, że kiedyś u babci znalazłam książkę Michaliny Wisłockiej. Po kryjomu ją sobie przeglądałam, tak żeby nikt tego nie widział. Pamiętam, że się nią ekscytowałam.

Miałaś szczęście co do książki, bo Wisłocka to przecież klasyka, jeśli chodzi o edukację seksualną.
Niby tak, ale to wszystko było takie na szybko, w ukryciu. Przeglądałam głównie obrazki, bo nie miałam odwagi usiąść i czytać. Ta książka była dla mnie czymś w rodzaju zakazanego owocu.

A zdarzyło Ci się kiedyś przyłapać rodziców na baraszkowaniu pod kołdrą?

Moi rodzice rozstali się, kiedy byłam mała. Moja mama miała później partnera, no i czasem jako dziecko słyszałam ich podczas seksu. To było dla mnie naprawdę niezręczne. Do tej pory, kiedy o tym myślę, mam ciarki na plecach (śmiech).

Perspektywa dziecka to rzeczywiście ciekawa sprawa. A jak wspominasz swój pierwszy raz?

To był mój pierwszy poważny związek, który w tamtym momencie wydawał mi się relacją na całe życie. Miałam wtedy 18 lat, mój chłopak był w podobnym wieku. Pamiętam, że byłam strasznie skupiona na zabezpieczeniu – za nic w świecie nie chciałam zajść w ciążę.

Jeśli chodzi o samą przyjemność, to… nie czułam zupełnie nic. Dla mojego chłopaka też to był pierwszy raz, więc nie do końca potrafiliśmy to robić. Byłam bardzo zestresowana, ale mimo wszystko wspominam to dobrze. On był bardzo delikatny i naprawdę się starał, żeby wszystko przebiegło w porządku.

Przez pierwsze kilkanaście razy w ogóle nie miałam orgazmu. Tak naprawdę to uczyliśmy się siebie nawzajem. Jak teraz o tym myślę, to aż mnie to bawi – takie dwie zupełnie nieporadne osoby, które kompletnie nie wiedziały, co robić. To było dosłownie działanie po omacku. Co ciekawe, ten mój pierwszy mężczyzna został moim partnerem na wiele późniejszych lat.

Jak wyglądał Wasz seks w takiej długoletniej relacji, w której byliście swoimi pierwszymi partnerami?

Byliśmy razem naprawdę długo, więc jak to w każdym długim związku – bywało różnie. Na początku było całkiem dobrze, ale w ciąży coś się zmieniło. Mój partner przestał w ogóle interesować się seksem. Miałam wrażenie, że pojawiło się w nim coś na zasadzie: *Już ją mam, już sobie ją zaklepałem, więc nie muszę się dalej starać*. Może fakt, że miałam duży brzuch, tak na niego działał, ale ewidentnie coś wtedy zaczęło szwankować.

Później natomiast wyglądało to tak, że jak on miał ochotę na seks, to do mnie przychodził i tego wymagał. Dla mnie nie było to jednak satysfakcjonujące. Po prostu przestał się starać w łóżku, więc ja też zaczęłam unikać zbliżeń i tak to się trochę rozeszło po kościach. Czasem

uprawiałam seks, na który nie miałam ochoty, a czasem po prostu odmawiałam.

Jak Twój partner reagował na Twoje odmowy?
On wprost mówił, że powinnam mu „dać". Ja byłam wtedy na tyle głupia, że się na to zgadzałam. Prosiłam go oczywiście, żeby robił to tak, żebym i ja miała przyjemność, ale jak tylko osiągnął swój orgazm, to miał mnie gdzieś. Liczyło się wyłącznie to, że on dostał, czego potrzebował.

A zdarzało Ci się czasem udawać orgazmy, żeby szybciej zakończyć nieudany seks?
Z nim nie musiałam nic udawać, bo on się moimi odczuciami zbytnio nie przejmował. Jeśli jednak chodzi o kolejnych partnerów, to tak, czasem czułam presję. Panowało wtedy takie przekonanie, że kobieta musi mieć orgazm, bo inaczej nie jest „kobieca". Nie chciałam też zawieść partnera, więc dawałam dupy, choć teraz wiem, że to nie jest dobre wyjście.

Bywały też sytuacje, kiedy widziałam, że partner bardzo się starał, a ja po prostu nie mogłam dojść, bo zwyczajnie miałam za dużo na głowie albo byłam zbyt zmęczona. W takich momentach udawałam, żebyśmy oboje mogli już zakończyć seks. On był zadowolony, że ja mam orgazm, a ja się cieszyłam, że ten seks się skończył i mogę odpocząć.

Wspomniałaś o kolejnych partnerach, więc domyślam się, że Wasz wieloletni związek się rozpadł. Powiedz mi, jak wygląda seks w związku, który się rozpada? To przychodzi stopniowo, czy próbujecie walczyć o bliskość do samego końca?
Kiedy zaczęliśmy unikać seksu, to dla mnie był wyraźny sygnał, że coś w naszym związku mocno nie gra. Na początku starałam się myśleć praktycznie – mamy małe dziecko, więc może jakoś to pociągniemy dla jego dobra. W rzeczywistości czułam jednak, że emocjonalnie nic już nas nie łączy.

On próbował jeszcze inicjować zbliżenia, ja nawet miałam ochotę na ten seks, bo bardzo długo go nie uprawialiśmy, ale kiedy tylko do mnie podchodził i mnie dotykał, to czułam, jak całe moje ciało zamarza. Zimno, blokada – koniec. Nie byłam w stanie się przemóc. Myślę, że przez

praktycznie cały ostatni rok naszego związku w ogóle nie uprawialiśmy seksu.

Mam wrażenie, że ciało często mówi nam prawdę, której sami nie chcemy przyjąć. Słyszałam nawet taką radę, że jak się nad czymś zastanawiamy, to powinniśmy to sobie wyobrazić w głowie i patrzeć, jak reaguje nasze ciało. Czy czujemy dyskomfort, czy wręcz przeciwnie. Taka jasna informacja, bez niepotrzebnej analizy. Jak wspominasz swój pierwszy seks po rozstaniu?

Oj, to był emocjonalny rollercoaster. Byłam strasznie zestresowana. Moim pierwszym partnerem po tym wieloletnim związku był dobry znajomy. Wiedziałam, że mu się bardzo podobam, co było dla mnie czymś zupełnie nowym. Z moim byłym partnerem czułam się, jakbym była niewidzialna. On przestał się mną interesować, a ja czułam się w łóżku jak ktoś, kto ma po prostu „dać".

Istotne było też to, że po porodzie moje ciało się zmieniło – przytyłam, miałam rozstępy, cellulit. Bałam się więc, że mu się zwyczajnie nie spodobam. Pocieszające było dla mnie to, że ten nowy partner miał dzieci z byłą żoną. Pomyślałam, że skoro widział ciało swojej żony po porodzie, to może nie będzie bardzo zaskoczony i zniesmaczony tym, jak wyglądam.

Co do samego seksu to wiadomo, byłam bardzo rozemocjonowana i zestresowana, ale on naprawdę się starał. Był delikatny, dawał mi poczucie, że jestem atrakcyjna i pożądana, co było dla mnie czymś niesamowitym po latach. Dzięki temu ten pierwszy seks był naprawdę super.

To brzmi jak wielki krok w stronę odzyskania pewności siebie. Wiem, że zdecydowałaś się wejść w relację typu FWB (Friends with Benefits[3]). Skąd ten pomysł?

Ten facet, z którym zaczęłam się spotykać po moim wieloletnim związku, był świetny jako kumpel, ale zupełnie się nie dogadywaliśmy w związku. Potem poznałam kolejnego partnera, z którym również próbowałam stworzyć jakąś poważną relację, ale to też nie wypaliło. W pewnym momencie doszłam do wniosku, że muszę dać sobie spokój z randkowaniem, bo mi to nie wychodzi. Byłam jeszcze na kilku randkach, ale żadna z nich nie przyniosła oczekiwanych rezultatów. Postanowiłam

wtedy skupić się na sobie – czas mijał, a ja zwyczajnie rozładowywałam napięcie poprzez masturbację.

Któregoś dnia niespodziewanie odezwał się do mnie znajomy, z którym kiedyś randkowałam. Napisał, że przyjeżdża do mojego miasta i zapytał wprost, czy przyjdę do niego do hotelu. Układ był jasny. Na początku oczywiście pomyślałam: *Absolutnie, przecież nie robię takich rzeczy!*

No jasne! Jeszcze by pomyślał, że jesteś łatwa, a do tego przylgnęłaby do Ciebie łatka ladacznicy. Straciłabyś do siebie szacunek (śmiech).
Dokładnie tak. Byłam jednak w takim momencie życia, że szukałam siebie i zadawałam sobie różne pytania. Po chwili namysłu stwierdziłam, że spróbuję. Ostatni seks z mężczyzną miałam prawie dwa lata temu! Uznałam więc, że mogę potraktować to jako sposób na rozładowanie napięcia i miłe spędzenie czasu. Starałam się nie myśleć za dużo, żeby sobie tego nie popsuć.

Stresowałaś się przed spotkaniem? Jak wyglądały Wasze pierwsze chwile? Rozmawialiście czy od razu przeszliście do „działania”?
Spotkaliśmy się w centrum miasta. On już dzień dobry, bez chwili zawahania, pocałował mnie namiętnie w usta. Już na wcześniejszych randkach była między nami ogromna chemia, więc wcale mnie to nie zdziwiło. Moim typem są Latynosi, a on był z Wenezueli, więc podobał mi się niesamowicie. Po krótkiej chwili poszliśmy do hotelu, a tam – mówiąc wprost – mieliśmy naprawdę dobry seks.

Muszę o to zapytać – mówi się, że Latynosi mają dużo większe penisy od Polaków. Coś w tym jest czy to mit?
Nie, według mnie to mit. Ten penis był akurat bardzo przeciętny.

Bardzo przeciętny, czyli raczej mały? (śmiech)
(śmiech) Ja nie jestem fanką zbyt dużych penisów, więc dla mnie był w sam raz. Spałam z mężczyznami różnych narodowości i zauważyłam, że Polacy i Nigeryjczycy mieli chyba największe „sprzęty”.

A czy seks z kimś z innego kraju różni się od seksu z Polakiem? Mam na myśli inne pozycje albo czas trwania stosunku.
Dużych różnic nie zauważyłam. To zależy od samego mężczyzny – jego namiętności, zaangażowania i umiejętności. Co mnie rozczarowało, to fakt, że Polacy, mimo że mają całkiem duże penisy, starają się najmniej. Jakby uznawali, że rozmiar załatwia sprawę.

Czyli rozmiar nie ma znaczenia?
W większości przypadków faktycznie nie ma znaczenia, chyba że mówimy o ekstremalnych sytuacjach – gdy jest naprawdę malutki.

A miałaś kiedyś kochanka, który był bogiem seksu w łóżku?
Tak, miałam partnera z Iranu, który sprawiał, że na samą myśl o seksie z nim miękły mi nogi! Mam wrażenie, że muzułmanie bardzo starają się zadowolić kobietę w łóżku. Dużo bardziej niż inni mężczyźni. Jeden z nich powiedział mi kiedyś, że w Koranie jest zapisane, że mężczyzna powinien dbać o satysfakcję swojej partnerki. Nie wiem, czy to prawda, ale w praktyce rzeczywiście tak to wyglądało. Nie wyszłam z łóżka bez orgazmu – to był jego priorytet.

Fascynujące. A co do samej relacji typu FWB – czy zdarzyło Ci się kiedyś prowadzić kilka takich relacji jednocześnie, czy zawsze ograniczałaś się do jednej?
W relacjach typu FWB od początku jasne jest to, że nie mamy siebie na wyłączność. Nawet jak jestem w takiej relacji, to cały czas korzystam z Tindera i nie chcę się ograniczać. Jeden partner może dać coś zupełnie innego niż drugi, więc dlaczego miałabym z czegoś rezygnować?

Jako blondynka w rozmiarze XXL mam ogromne powodzenie u mężczyzn z krajów arabskich. Korzystam z tego i wcale nie czuję wyrzutów sumienia. Zdarzało mi się spotykać z facetami z różnych krajów – Turcji, Tunezji, Maroka, ale także Meksyku, Niemiec, Afganistanu, Iranu czy Nigerii. Te narodowości niesamowicie mnie pociągają – oliwkowa skóra, ciemne oczy, czarne włosy. Są naprawdę przystojni, a ich ciała wyrzeźbione na siłowni sprawiają wrażenie, że masz w łóżku seksownego, przystojnego boga seksu.

Na początku zastanawiałam się nawet, dlaczego w ogóle mogą być mną zainteresowani. Nie mam figury modelki i jestem samotną matką, ale okazało się, że to dla nich w ogóle nie ma znaczenia.

Istnieje w ogóle jakiś niepisany kodeks relacji FWB?
Raczej nie ma jednego kodeksu, wszystko zależy od osoby. Każdy podchodzi do tego po swojemu. Z jednym z moich partnerów naprawdę mocno się zaprzyjaźniłam. Było na tyle dobrze, że zaczęliśmy wyjeżdżać razem na weekendy z moim synem. Oczywiście, w jego obecności byliśmy tylko przyjaciółmi, nie było tam żadnych czułych gestów czy zachowań, które mogłyby wskazywać na coś więcej. Nie chciałam mieszać synowi w głowie. Niestety, spędzanie wspólnego czasu sprawiło, że zaczęłam się w nim zakochiwać, a to nie było dla mnie komfortowe.

Rozumiem, że coś Ci w nim nie pasowało, skoro nie chciałaś poważniejszej relacji?
Tak. Ten facet był typowym lekkoduchem. Spotykał się z różnymi dziewczynami i nie ukrywał tego przede mną. Czasem nawet opowiadał mi o swoich przygodach, co tylko utwierdziło mnie w przekonaniu, że nie byłby dobrym partnerem na dłużej.

A zdarzyło Ci się, żeby partner z relacji FWB odmówił realizacji jakiejś Twojej fantazji?
Tak, miałam fantazję o trójkącie – dwóch mężczyzn i ja. Jeden z moich partnerów się zgodził, ale reszta odmawiała. Zdecydowałam się więc na eksperyment i założyłam Tindera, gdzie jasno napisałam, że szukam mężczyzny do trójkąta.

To było dziwne doświadczenie, bo mimo wielu deklaracji o „otwartości" nie mogłam nikogo znaleźć. Większość mężczyzn marzy o trójkącie, ale wyłącznie z dwiema kobietami. Kiedy dowiadywali się, że drugi partner jest już wybrany, większość mężczyzn natychmiast rezygnowała. W końcu udało mi się znaleźć chłopaka z Meksyku – ciało wyrzeźbione, ciemne długie loki – był niesamowicie przystojny. Byłam zachwycona i podekscytowana, że moja fantazja wreszcie się spełni. Jednak z każdą chwilą zbliżającą nas do realizacji tego planu zaczęłam odczuwać coraz

większy niepokój. Byliśmy już umówieni, a ja w ostatnim momencie się wycofałam – zestresowałam się i zrozumiałam, że to jednak nie dla mnie. Wyobrażałam sobie taki seks wielokrotnie, fantazjowałam o nim na całego podczas masturbacji, ale w rzeczywistości poczułam, że ta granica jest dla mnie nie do przekroczenia.

Świetnie, że posłuchałaś siebie i nie zmuszałaś się do czegoś, co mogłoby Cię przerosnąć. A jak w takich relacjach podchodzisz do antykoncepcji?

Dla mnie prezerwatywa to podstawa – chroni przed chorobami wenerycznymi i niechcianą ciążą. Bez tego ani rusz. Raz miałam dziwną sytuację. Uprawiałam seks z mężczyzną w prezerwatywie. On po pierwszym razie szybko się zregenerował i zaczęliśmy uprawiać seks drugi raz. Wtedy się zorientowałam, że tym razem nie założył prezerwatywy i skończył na moich plecach. Dopiero na końcu zdałam sobie sprawę z tego, co się wydarzyło. Byłam wściekła, ale też zła na siebie, że wcześniej tego nie zauważyłam. Po tym incydencie zrobiłam sobie pełen pakiet badań wenerycznych. Na szczęście niczym się nie zaraziłam, ale to było nasze ostatnie spotkanie.

A zdarzyło Ci się, że ktoś kiedyś przekroczył Twoje granice?

Poza tym incydentem z prezerwatywą na szczęście nie. Zawsze jednak trochę się bałam, więc umawiałam się w hotelach, które dobrze znałam. Starałam się też weryfikować mężczyzn przed spotkaniem w internecie. Przed spotkaniami dużo też rozmawialiśmy o tym, co jest dla nas dopuszczalne w seksie, a co nie. W takich relacjach szczere rozmowy o potrzebach i fantazjach to podstawa. Im lepiej zakomunikujemy, co nas kręci, tym bardziej skorzystamy później na tym seksie.

A jaka była najbardziej szalona rzecz, jaką zrobiłaś w łóżku?

Pamiętam jedną zabawną sytuację. Był COVID, lockdown, wszyscy siedzieliśmy w domach. Zadzwonił do mnie jeden z moich przyjaciół od seksu i zaproponował mi spotkanie, bo był chory i nie mógł wychodzić, a zwyczajnie miał ochotę na seks. Jego dziewczyna gdzieś akurat wyjechała. Co ciekawe, ja w tym czasie też miałam COVID, ale nie

zaraziłam się od niego – po prostu oboje byliśmy chorzy w tym samym czasie.

Chwileczkę, on miał dziewczynę, a jednocześnie sypiał z Tobą?
Tak, żył w otwartym związku. To był czas, kiedy wszyscy baliśmy się wirusa. Spotkaliśmy się jednak, bo strasznie nam się „chciało", i uprawialiśmy seks... w maskach. Nie ściągaliśmy ich ani na chwilę ze strachu, że złapiemy jakąś inną mutację. Cała sytuacja była absurdalna, ale wtedy naprawdę wszyscy żyliśmy w strachu i niewiedzy. Pamiętam, że byliśmy strasznie zasapani przez te maseczki. Zero pocałunków, samo mechaniczne zaspokojenie potrzeb. Teraz jak sobie to przypominam, to aż się dziwię, że udało nam się zachować namiętność i jakoś mieć ten seks. W końcu wyglądaliśmy jak kosmici, bo te maski miały taki wydłużony przód z filtrem (śmiech).

Uważasz, że orgazm w relacjach FWB to obowiązkowy punkt programu?
W pewnym sensie tak. Miałam partnera, który bardzo szybko kończył, ale mimo to zawsze dbał o to, żebym i ja miała przyjemność. Jeśli nie dało się inaczej, to zwyczajnie robił mi dobrze ręką, więc nie miałam powodów do narzekania. Z kolei inny mój kochanek był tak rewelacyjny w łóżku, że potrafiłam mieć z nim trzy orgazmy z rzędu, a kiedyś myślałam, że takie rzeczy to tylko w filmach.

Powiedz mi, proszę, jak wyglądają te trzy orgazmy z rzędu? Jak to się robi, skoro zazwyczaj napięcie seksualne opada po jednym razie?
U mnie wygląda to tak, że po pierwszym orgazmie emocje jeszcze nie opadają, więc partner od razu stara się ponownie mnie pieścić. Dzięki temu bardzo szybko osiągam drugi orgazm, bo jestem nadal bardzo podniecona. Po chwili, kiedy emocje nieco opadną, wracamy do seksu – zazwyczaj w spokojniejszej pozycji. I wtedy przychodzi kolejny, ostatni orgazm.

A te kolejne orgazmy są tak samo intensywne jak pierwszy?

Zazwyczaj drugi jest najmocniejszy. Trzeci bywa różny – czasem słabszy, czasem mocniejszy. Ten trzeci zazwyczaj zależy od tego, czy partner potrafi uprawiać seks przez dłuższy czas. Akurat ten kochanek potrafił się kochać nawet przez 40 minut, więc sama rozumiesz…

40 minut? Wow! Myślę, że to naprawdę rzadkie.
Tak, bardzo rzadkie. On po prostu to potrafił, co przekładało się na taką liczbę orgazmów.

A co Twoim zdaniem sprawia, że seks jest naprawdę dobry?
Wszystko zależy od partnera. Miałam wieloletniego partnera, z którym nie miałam orgazmu przez lata, a później trafiłam na kogoś, kto dawał mi trzy orgazmy za jednym razem. Pamiętam, że jeden z moich kochanków powiedział mi kiedyś, że nie muszę się przejmować, jeśli nie dojdę – że seks ma być przyjemnością samą w sobie, a nie wyścigiem do orgazmu. I wiesz co? Kiedy przestałam się na tym skupiać, zaczęłam mieć więcej orgazmów.

Myślę, że łatwiej jest nam w łóżku z kimś, kogo dobrze znamy i przy kim czujemy się swobodnie. Na początku, z nowym partnerem, zawsze jest trudniej. Często myślałam o tym, czy na przykład jestem idealnie ogolona albo czy dobrze wyglądam w tej czy innej pozycji. Z czasem jednak, kiedy buduje się zaufanie, seks staje się dużo lepszy, bo przestajemy myśleć o takich pierdołach. Ważne jest też, żeby mieć „wolną głowę” podczas seksu – nie myśleć o obowiązkach czy problemach. Trzeba pozwolić sobie na chwilę zapomnienia i naprawdę oddać się chwili.

A skoro jesteśmy przy depilacji – jak to wygląda w relacjach FWB?
Jeśli chodzi o mnie, to wolę mieć mniej włosów w strefach intymnych. Znam jednak mężczyzn, którzy lubią, jak jest tam dużo włosów, więc to zależy, z kim się akurat spotykam i jakie mamy interakcje między sobą. Co do partnerów to jedni byli superogoleni, a inni – kompletnie nie. Jeden z nich powiedział mi wprost, że nie lubi się golić i tego nie zrobi. Drugi powiedział, że lubi się golić, bo ma wrażenie, że jego penis jest wtedy większy.

A według Ciebie dobry seks zawsze musi prowadzić do orgazmu?
Nie. Może być dobry seks bez orgazmu, jeśli obie strony czerpią z tego przyjemność. Orgazm to bonus, a nie obowiązek. Myślę, że problem pojawia się dopiero wtedy, gdy brak orgazmu staje się regułą, a para nic z tym nie robi. Kobiety często nie mówią, że też by chciały, a partnerowi jest to na rękę, że nie musi się starać. Faceci często myślą, że dla kobiety szybki seks to przyjemność, i mają w dupie to, że kobiety nic z tego nie mają. Mało który facet potrafi rozmawiać o seksie, a gdzie tu mowa o kobiecych orgazmach. Oni się często wstydzą, więc unikają takich rozmów. Pewnie trochę z poczucia, że „nie dają rady" jako faceci, a po drugie uważają pewnie, że seks bez gry wstępnej jest dla kobiety przyjemny.

A co myślisz o seksie z jednym partnerem przez wiele lat? Nie jest dla Ciebie za nudny?
Uważam, że taki seks jest najlepszy. W monogamicznej relacji oprócz seksu buduje się również zaufanie i poczucie bezpieczeństwa. Facet staje się nie tylko kochankiem, lecz także przyjacielem, kimś więcej niż wibratorem na nogach. To pełen pakiet, którego nie ma w relacjach FWB.

Masz spore doświadczenie z różnymi partnerami. Co według Ciebie najbardziej podnieca mężczyzn w łóżku?
Myślę, że mężczyzn najbardziej podnieca fajna bielizna. Ona buduje klimat. Nagość sama w sobie jest sexy, ale bielizna dodaje smaczku. Jak przejdziemy nagie przy facecie, to nie ma tam „tej tajemnicy", wszystko jest wywalone na wierzch. Fajne są szlafroczki, siateczki, koronki, bo naprawdę wpływają na wyobraźnię i podkręcają zarówno kobiety – dzięki temu czują się wtedy bardziej seksowne – jak i mężczyzn, bo są bardziej podnieceni przez swoją wyobraźnię. Jeśli chodzi o kobiety, to kręci nas zainteresowanie. Kiedy czujemy, że facet nas pożąda i traktuje wyjątkowo, jak widzimy w jego oczach, że go kręcimy.

Na koniec chciałabym Cię zapytać, jakie stereotypy na temat seksu najbardziej Cię irytują?

W Polsce wkurza mnie szufladkowanie kobiet. My od małego słyszymy teksty w stylu: „Bądź grzeczna”, „Trzymaj nogi razem”, „Nie wypada nosić krótkiej sukienki”. To ciągłe ocenianie nas ze wszystkich stron potrafi być wykańczające.

Pamiętam, że na początku sama miałam obawy, że ktoś powie o mnie, że „To ta, co się puszcza z Arabami”. Dziś już mnie to nie obchodzi. Mam swoje życie i nie zamierzam żyć według czyichś oczekiwań.

Bardzo Ci dziękuję za tę rozmowę.

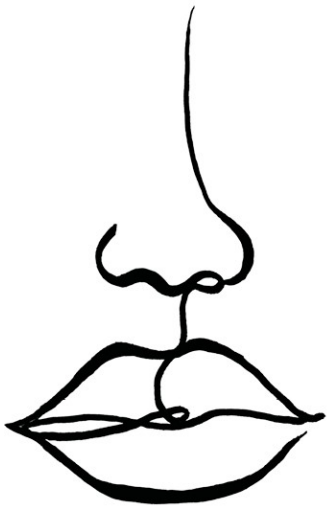
---

1. **3** FWB (*Friends with Benefits*) to anglojęzyczne określenie relacji, w której dwie osoby utrzymują przyjacielską znajomość, uzupełnioną o elementy fizycznej intymności, takie jak seks, ale bez zobowiązań emocjonalnych czy romantycznych

– pomyśl –

Myślałaś kiedyś, ile w szalonego seksu Cię w życiu ominęło przez strach przed oceną innych?

Kasia (Instagram: @bunnydelish)



Seks z przymrużeniem oka

Kasia to niezwykle seksowna tancerka burleski, której energia jest wręcz zaraźliwa! Rozmawiając z nią, nie mogłam się powstrzymać od myśli: „Matko, co za fantastyczna kobieta!”. Jej błyskotliwe poczucie humoru sprawiło, że ta rozmowa była czystą przyjemnością. Mówi o seksie z taką lekkością i naturalnością, że zaczęłam się zastanawiać, dlaczego sami tak komplikujemy ten temat.

> Dla mnie stereotyp biednej i uległej kobiety jest smutny. Jedna z najgorszych rzeczy, jakie zrobiła nam kultura – nawet głupi Disney mówi w swoich bajkach o tym, jaka ta kobieta jest biedna i nieporadna, czekająca w wieży, aż mężczyzna przyjdzie i ją uratuje. Jakby sama nie mogła zejść po schodach. Ale nie, to jest dla niej za trudne. Tam jest potrzebny facet-wybawiciel niezbędny do uratowania kobiety. Jakby kobieta nie mogła sama siebie uratować. Dlaczego mężczyzna nie potrzebuje kobiety, która ocali jego życie?

Justyna: Lubiłaś randkować z mężczyznami jako młoda kobieta?
Kasia: Od zawsze byłam monogamistką. Nigdy nie uznawałam przelotnych romansów ani krótkotrwałych związków. Moja konstrukcja psychiczna nie potrzebuje takich wrażeń. Kolejna randka i kolejny samiec? Na samą myśl o tym robi mi się niedobrze. Nie, dziękuję, postoję.

Ciekawi mnie zatem, jaki obraz seksualności wyniosłaś z domu?
Muszę zacząć od tego, że moi rodzice są bardzo otwarci. Seks nigdy nie był u nas w domu tematem tabu. Wszystkie wątki z tego obszaru były zawsze traktowane jak normalna rzecz, normalny temat. Do tej pory pamiętam, jak u nas w domu krążyła książka o prokreacji, która miała różne odważne obrazki. Byłam tym wścibskim dzieckiem, więc dokładnie ją oglądałam, gdy nikogo nie było w domu.

Pamiętam, jak przed moim pierwszym razem z chłopakiem powiedziałam mamie, że stresuje mnie temat antykoncepcji. Ona więc namówiła mnie na wizytę u ginekologa. Chciała, żebym czuła się

bezpiecznie i komfortowo, jak już będę uprawiać seks. Była osobą, do której mogłam przyjść ze wszystkim, i to było super.

Myślę, że dla młodej dziewczyny takie wsparcie od mamy jest bardzo ważne. Jak już poruszyłaś temat pierwszego razu, to nie mogę o niego nie zapytać. Jak go wspominasz?
Swój pierwszy raz miałam z moim byłym mężem. Pamiętam, że kiedy w liceum wszyscy tracili dziewictwo i o tym opowiadali, to ja w ogóle nie byłam tym zainteresowana. Były jakieś macanki wcześniej, ale nic poważnego. Pamiętam, że moja matka mówiła do mnie wtedy: „Czy jak wszyscy będą skakać do wulkanu, to Ty też skoczysz?".

Co do samego pierwszego razu – nie wspominam go jako czegoś superzajebistego, ale też nie było to nieprzyjemne. Wiadomo, dwie osoby, które nigdy wcześniej tego nie robiły, zabierają się do czegoś po raz pierwszy, więc efekt był taki sobie. Na pewno mój pierwszy raz nie był traumatycznym przeżyciem, raczej ciepłym doświadczeniem, które nas na tamten moment zbliżyło.

Powiedziałaś, że Twój pierwszy raz był z mężczyzną, który później został Twoim mężem. Jak wspominasz swój seks małżeński?
Ogólnie lubię seks. Uważam, że seks jest zajebistą rzeczą. Nie ma nic lepszego niż seks z osobą, z którą coś nas łączy. Seks w małżeństwie był w porządku, chociaż to ja byłam główną inicjatorką, bo mam bardzo silne libido, właściwie od pierwszego razu. Coś w stylu: „seks jest fajny, zróbmy to jeszcze raz". Dla mnie facet, który potrafi trzy albo cztery razy w nocy, to jest rewelacja!

Czyli rozumiem, że Twój były mąż dawał radę z taką częstotliwością? (śmiech)
Jak już się dotarliśmy, to nie było źle (Kasia przewróciła oczami). Zazwyczaj uprawialiśmy seks w piątki, bo na kanale RTL bodajże koło 23.00 leciały pornole, więc łatwiej było mi go wtedy zbałamucić. Ogólnie jednak tego seksu było trochę za mało przy moim dużym libido.

Próbowałaś go wtedy jakoś zachęcać do seksu kobiecymi sposobami? Mam na myśli ładną bieliznę albo dobrą kolację?
Próbowałam wielu rzeczy. Wiesz, mój mąż nigdy nie musiał prosić o seks, bo zawsze go dostawał, gdy tylko miał ochotę. Jestem zadbaną kobietą, zawsze nosiłam ładną bieliznę i dbałam o siebie. To wyniosłam z domu. Moja matka zawsze mówi: „Jak gdzieś wychodzimy, to jesteśmy odjebane jak szczury na otwarcie kanału".

Mam taką budowę, że nie mam szyi, więc cyce muszą być zawsze wyeksponowane, bo wtedy wyglądam lepiej. Mój były mąż zawsze mógł się mną pochwalić, bo byłam naprawdę zadbaną kobietą. Starałam się go więc nęcić wyglądem, żeby nabierał ochoty (śmiech).

A myślisz, że Twoje duże libido mogło mieć wpływ na rozpad Waszego małżeństwa?
Nie, mój mąż najzwyczajniej w świecie kogoś poznał. Coś mi nie pasowało, bo zauważyłam, że uprawia ze mną seks na siłę. Nie wytrzymałam i w końcu zapytałam go: „O co, kurwa, chodzi?". Jestem bezpośrednia, a wtedy czułam, że coś się dzieje. Na początku odpowiadał: „Nie, nie, nic się nie dzieje". Później oczywiście się przyznał. Trwało to jakieś pół roku, zanim się dowiedziałam. Poznał „Nadine" na forum internetowym. To był rok 2008, kiedy Skype jeszcze raczkował, a bardziej popularne było Gadu-Gadu. Przyznał, że nigdy z nią jeszcze nie rozmawiał przez kamerkę. Pamiętam, jak zapytałam go, skąd ma pewność, że Nadine nie jest Nadinem, który chętnie by go wyruchał w dupsko. Boże, jak on się wtedy obraził. Nie rozważał takiego scenariusza. Zawsze był romantycznie naiwny – kwiatki, ptaszki itd. Później okazało się, że ta osoba rzeczywiście istniała i do dziś są chyba razem.

Rozumiem, że ze względu na swój temperament nigdy nie byłaś osobą, która „dawała", bo czuła, że musi?
Jak czuję, że coś „powinnam", to od razu sobie powtarzam: „Nic nie muszę". Nigdy nie czułam się zobowiązana w jakikolwiek sposób, żeby komukolwiek coś dawać. Nawet kiedy zaczęłam randkować po rozwodzie, to nigdy nie było tak, że czułam, że powinnam coś zrobić, bo poszłam na randkę i facet za mnie zapłacił. Pamiętam, że kiedyś facet po drinku zapytał, czy pójdziemy do łóżka, na co odpowiedziałam: „Stary, Ty

naprawdę chcesz się ruchać za drinka?”. Takie postawy mnie bawią. Za moje luksusowe ciało się więcej płaci (śmiech).

Zdrada często mocno wpływa na nasze poczucie godności. Miałaś momenty, kiedy czułaś, że byłaś niewystarczająca, skoro Twój mąż wybrał kogoś innego?

Choć emocje były ogromne, próbowałam podejść do tego z dystansem. Skoro chciał odejść, to nie miałam zamiaru go zatrzymywać na siłę. Nie zmienię czyjejś decyzji. To mocno uderzyło w moją godność. Człowiek, z którym spędziłam tyle lat, nagle postanawia, że chce iść przez życie z kimś innym, jakby to, co ja mu dawałam, było niewystarczające. To był naprawdę trudny okres. Potrzebowałam sporo czasu, żeby to wszystko sobie poukładać w głowie i odzyskać równowagę.

Jesteś po rozwodzie i zaczynasz randkować. Jak wtedy wyglądał Twój seks?

Zanim doszłam do siebie po rozwodzie i odbudowałam relację z samą sobą, minęły dobre trzy lata. W tamtym czasie mocno schudłam i się wylaszczyłam. Pamiętam, że jednego dnia poszłam do fryzjerki z postanowieniem, że coś zmienię. Powiedziałam jej: „Mój mąż lubi długie włosy”. Ona spojrzała na mnie i zapytała: „To co, nie obcinamy?”. A ja na to: „Mąż ma kochankę, więc proszę ciąć po całości”. I tak też zrobiła. Wysłałam mu wtedy zdjęcie w mojej nowej fryzurze po złości. Chciałam go trochę podkurwić (śmiech).

Pamiętam też pierwszego faceta, z którym randkowałam po rozwodzie, bo ten facet miał naprawdę ogromnego penisa. Szkoda tylko, że jego ego było równie wielkie, bo przez to sam seks był tragiczny. Żadnej bliskości, żadnego zaangażowania – jakby sam rozmiar miał załatwić wszystko.

Czyli dobry seks wcale nie zależy od rozmiaru?

Absolutnie. Chociaż muszę przyznać, że duże penisy mi się podobają. Natomiast rozmiar to nie wszystko. Liczą się chęci i doświadczenie. Co mi po dużym penisie, jak facet nie wie, jak go używać.

Coś w tym jest. Jesteś tancerką burleski – jak to się stało, że ten taniec pojawił się w Twoim życiu?
Wszystko w moim życiu pojawia się przypadkiem, tak jak mój pierwszy mąż. Najpierw tańczyłam taniec brzucha, a dopiero później zaczęłam kurs burleski. Po pewnym czasie przeszłam do pełnej burleski, w której na końcu pokazuje się nagi biust z zasłoniętymi sutkami i majtki. Oczywiście to bardzo indywidualna kwestia i wszystko zależy od kobiety. Trzeba zaznaczyć, że newralgiczne części ciała zawsze są zakryte. Burleska to nie striptiz, choć niektórzy błędnie wrzucają to do jednego worka. Wkurza mnie to, że ludzie myślą, że jak facet zapłaci ekstra po moim występie, to może mnie zabrać do domu. Odpowiadam im wtedy: „Czy jak idziesz do teatru, to płacisz później aktorowi i mówisz: „Tu masz stówkę, idziemy się ruchać?”. Burleska to rozrywka i bawienie ludzi.

A zdarzyło Ci się kiedyś, że jakiś facet z publiczności wpadł Ci w oko i tańczyłaś w taki sposób, żeby zwrócić na siebie jego uwagę?
Gdy jesteś na scenie, to przede wszystkim widzisz tylko ogromne światła, przy dobrych wiatrach może jeszcze pierwsze dwa rzędy. Generalnie widzisz tak mało, że robisz wszystko, żeby się nie wpierdzielić na pierwszy stół. Patrzenie dalej i rozglądanie się po sali? To nie ta bajka, kotku.

A zdarzały Ci się sytuacje, że ktoś czekał na Ciebie po pokazie z propozycją czegoś więcej?
Nie, nigdy nie dostałam żadnej dwuznacznej propozycji. Kilka razy podeszły do mnie osoby po pokazach, żeby zwyczajnie podziękować. Zdarzyło się też, że ktoś postawił mi drinka czy dał kwiaty, ale nic więcej. Pamiętam, jak kiedyś przyszedł do mnie facet po pokazie ze swoją dziewczyną i powiedział: „Kochanie, Ty też mogłabyś być taka piękna i kobieca”. Zwróciłam się wtedy do jego partnerki i powiedziałam: „Stara, nie chcesz go wymienić na lepszy model?”. A do niego powiedziałam: „Gdybym była Twoją kobietą, to dzisiaj byś nie zaruchał”. Dziewczyna wyjaśniła, że facet przeholował z alkoholem i dlatego zachowuje się jak prostak. Niemniej jednak myślę, że było jej przykro.

Bije od Ciebie ogromna pewność siebie. Jak udało Ci się dojść do tego momentu?
Wychodzę z założenia: „Taką mnie, Panie Boże, stworzyłeś, taką mnie masz”. Oczywiście mogłabym myśleć, że nie jestem typowym rozmiarem S, więc po co się rozbieram przed ludźmi na scenie. Zapominamy jednak o jednej bardzo ważnej rzeczy – to, że jesteśmy inne, jest naszą siłą.

W Polsce panuje stereotyp, że jak kobieta jest mądra, to nie może być ładna. Moi rodzice zawsze mówili: „Masz być mądra i wyglądać”. Jestem świadoma, że nie wpasowuję się w obecne kanony piękna. Nie pasuję do paczuszek czy szufladek, do których inni chcieliby mnie włożyć. Często dostajemy „życzliwe” rady od osób, które nie życzą nam dobrze i chcą nas ustawiać pod swoją wizję świata. A ja zawsze im mówię: „Genów nie oszukasz”. Mam 45 lat, więc wiadomo, że moje ciało nie będzie wyglądało jak u 20-latki. Mam 158 cm wzrostu, nie 170. Moje ciało nie będzie takie jak u innych. Nie widzę powodu, żeby katować się dietą, aby spełniać czyjeś widzimisię. Każda kobieta jest inna. Jesteśmy rude, czarne, blond, grube, chude, niskie, anorektyczne. Co sobie wybierzesz, to masz. Dla mnie zaskoczeniem było to, że największe wsparcie, miłość i akceptację dostałam od środowiska LGBT.

A Twój obecny partner miał coś przeciwko burlesce?
Kiedy zaczęliśmy pisać przez internet, to od razu mu powiedziałam, że tańczę burleskę. Nie wiedział o tym nic, więc chciał przyjść, zobaczyć i dopiero później ocenić. To była nasza pierwsza oficjalna randka, więc było ciekawie (śmiech). Miałam lekkie obawy, ale on był zachwycony. Nigdy nie widziałam nikogo, kto siedziałby z tak otwartą gębą jak on podczas mojego występu. Był strasznie dumny, jego wzrok mówił: „Patrzcie, jaka moja kobieta jest piękna”.

Piękna reakcja, myślę, że uznanie w oczach swojego mężczyzny jest ważne. Zdarza Ci się czasem przemycać elementy burleski do łóżka z partnerem?
Trzeba zacząć od tego, że jestem osobą, która tańczy i się rusza. Więc automatycznie moje biodra mają inny zakres bujania się niż u innych kobiet. Szczególnie to czuć, kiedy uprawiamy seks, a ja jestem na górze. Wtedy kontroluję biodra, a tym samym głębokość penetracji, więc ten ruch

jest inny. Mój partner też na tym korzysta. Mówił, że czuć różnicę w porównaniu do jego byłych partnerek. Zdecydowanie najważniejszy według mnie jest seksapil, który mam w sobie. Misternie go zbudowałam i utkałam sama. Wiedziałam, że jeśli nikt mi tego poczucia nie da, to sama je sobie wyhaftuję.

Pamiętasz może, jaka była najbardziej szalona rzecz w łóżku?

Nie patrzę na seks jak na coś szalonego, chociaż tematy dominacji bardzo mnie kręcą. Pamiętam, jak spotkałam się kiedyś z obcym mężczyzną na szybki romans. Był typem „fifarafa" i chwalił się, jaki to jest z niego świetny kochanek. Mówił, że nauczy mnie prawdziwego seksu i inne bzdety. Był typowym byczkiem, miał ponad dwa metry wzrostu.

Tak mnie zirytowało jego chojrakowanie w łóżku, że postanowiłam pokazać mu, gdzie jego miejsce. Podczas gry wstępnej złapałam go szybkim ruchem za głowę i przycisnęłam do podłogi, pytając: „I co mi teraz powiesz, skarbeńku?". Był przerażony i zapytał, kim, do cholery, jestem. Odpowiedziałam mu: „W tym momencie Twoim najgorszym koszmarem".

Facet zgodził się wtedy na seks ze mną w roli dominy, ale był totalnie zaskoczony. Jest jakiś beznadziejny stereotyp, że mężczyźni, jak pierwotni ludzie, łapią kobiety za włosy, rach-ciach i do jaskini. Jeden z nich powiedział mi kiedyś, że mężczyźni z natury wolą uległe kobiety, bo czują się wtedy „panami i władcami". No, chłopcze kochany, może 100 lat temu by to przeszło, ale nie teraz. Skoro ktoś tak gada, to znaczy, że mało w życiu jeszcze widział.

Dobrze, że pokazałaś mu inny seks. Myślę, że byłaś jedną z nielicznych kobiet, które kochały się z nim w ten sposób. To przestarzały stereotyp faceta jaskiniowca.

Dla mnie stereotyp biednej i uległej kobiety jest smutny. Jedna z najgorszych rzeczy, jakie zrobiła nam kultura – nawet głupi Disney mówi w swoich bajkach o tym, jaka ta kobieta jest biedna i nieporadna, czekająca w wieży, aż mężczyzna przyjdzie i ją uratuje. Jakby sama nie mogła zejść po schodach. Ale nie, to jest dla niej za trudne. Tam jest potrzebny facet-wybawiciel, który jest niezbędny do uratowania kobiety. Jakby kobieta nie mogła sama siebie uratować. Dlaczego mężczyzna nie potrzebuje kobiety, która ocali jego życie? Kobiety mają się starać, żeby zadowalać mężczyznę.

Dlatego uważam, że wciąż jest wiele silnych i niezależnych kobiet, które nadal uważają, że muszą odbębnić seks. Czują, że muszą odbębnić swoją „dolę w łóżku”.

A co Twoim zdaniem gwarantuje udany seks?
Radość z seksu. Po prostu radość, że się to robi. Im więcej ograniczeń, tym bardziej odbieramy sobie tę spontaniczną radość. Nawet głupie przekonanie, że seks powinien odbywać się o określonej porze dnia. Zamiast tego powinniśmy spojrzeć na to, że ochota na zabawę może przyjść podczas obiadu, a potem możemy uprawiać seks na stole.

Kobiety niepotrzebnie zastanawiają się, czy mają dobrą bieliznę, czy są ogolone, czy ładnie pachną. Powinny pozwolić sobie na spontaniczność. Dla mnie seks to radość wynikająca z bliskości z drugą osobą. Oprócz tego, że społecznie tworzymy związek, ważne jest, abyśmy mieli w sobie taką szczenięcą radość. Często mówię: „Oj, kochanie, jak pięknie pierdnąłeś, aż bym Cię teraz wzięła” zamiast pompatycznego „Ty przystojny ideale”.

Radość z życia i ze związku pojawia się, gdy nie trzymamy wysoko gardy. Jeśli ciągle trzymasz gardę i wiecznie spełniasz standardy, to nigdy nie będziesz w szczęśliwym związku, bo wiecznie będziesz grała. Im wyżej trzymamy gardę, tym trudniej jest nam się połączyć z drugą osobą.

A dlaczego – według Ciebie – kobiety mają taki problem z orgazmem?
Moim zdaniem ciągle niepotrzebnie wchodzimy w rolę służalczą: „A dobra, niech on już sobie dojdzie i będzie spokój”. Właśnie o to chodzi, nie pozwalamy sobie na radość z seksu. Zamiast mówić: „Kochanie, nie lubię, jak mnie tak dotykasz”, siedzimy cicho, żeby nie naruszyć tej kruchej męskości. Zamiast powiedzieć: „Kochanie, bardzo lubię seks z Tobą, ale najbardziej mnie kręci, gdy robisz to czy tamto, nie lubię natomiast, gdy robisz to…”, to ciągle gramy w gry.

Pamiętam odcinek „Seksu w wielkim mieście”, w którym główna bohaterka Carrie miała mieć swój pierwszy seks. Generalnie było fajnie, ale tak bardzo skupiła się na tym, żeby było dobrze, że zamiast oddać się temu, co działo się w sypialni, słyszała, jak na ulicy zatrzymał się autobus i wysiedli z niego ludzie. Tym sposobem pokazano, jak presja i oczekiwania zabierają radość z seksu, jak bycie w głowie oddala nas od bycia w ciele.

Seks ma być zabawny, wesoły, ma być przyjemnością, a nie odgrywaniem ról. Nasza seksualność nie może, a raczej nie powinna być stłamszona, a niestety często jest. Bo jeżeli ktoś czerpie radość z seksu, to od razu mówią: „Ooo, bo ona jest taka i siaka". Dlaczego my, kobiety, mamy to cały czas ukrywać? Facet, który miał wiele kobiet, jest doświadczonym ogierem, a kobieta – puszczalską dziwką. Najczęściej to kobiety kobietom gotują ten los, zamiast się otworzyć i po prostu cieszyć seksem.

Seks już dawno przestał być tylko dla prokreacji – oczywiście, może taki być, jeśli ktoś tego chce. Dla większości nie jest to jego nadrzędny cel, przynajmniej ja tak zakładam. Im bardziej przyjmujemy postawę: „Dobra, niech sobie zarucha, skoro musi, bo inaczej pójdzie do innej", tym bardziej tkwimy w tym patriarchacie. To bez sensu. To nie jest dobre ani dla kobiet, ani dla mężczyzn. Myślenie: „Dobra, to ja już Ci dam, żebyś dał mi spokój" w pewnym sensie przyzwala na kulturę gwałtu. Jeśli będziemy wspierać zdrową seksualność i piętnować zachowania homofobiczne, rasistowskie, mamy szansę coś zmienić. W relacji seksualnej nie ma miejsca na seksizm[4] i mizogonię[5].

Bardzo mądrze to ujęłaś, w pełni się z Tobą zgadzam. A co sądzisz o filmach porno?

Ostatnio słyszałam o teorii męskiego spojrzenia, która mówi o tym, że większość kultury, w tym filmów, jest tworzona z perspektywy mężczyzn, a kobiety sprowadza się do roli obiektów. Dokładnie tak samo jest w filmach porno. Większość z nich kręcona jest z myślą o mężczyznach, dlatego na przykład sceny robienia loda ciągną się w nieskończoność, a przyjemność kobiet spycha się gdzieś na margines.

Cieszę się, że coraz więcej kobiet przyznaje się do oglądania porno, co dla wielu wciąż jest szokiem. Społeczeństwo nadal żyje przekonaniem, że kobiety mają „ogarniać dom i dzieci" i nie ma tam miejsca na jakąkolwiek seksualną autonomię. Pamiętam, jak moja znajoma chciała zerwać ze swoim facetem, bo przyłapała go na oglądaniu porno. Powiedziała, że czuje, że mu nie wystarcza. Zapytałam ją wtedy: „A próbowałaś dowiedzieć się, co ogląda? Może obejrzyjcie razem?".

Często problemem nie jest samo porno, tylko brak rozmowy o potrzebach. Myślę, że takie filmy mogą poprawić życie seksualne, jeśli

podejdzie się do tego otwarcie i z ciekawością. Ważne, żeby nie bać się takich tematów, bo to, co nas blokuje, to właśnie tabu. Dopóki nie zaczniemy otwarcie rozmawiać o naszych potrzebach, niewiele się zmieni. A przecież szczera rozmowa to klucz do lepszego seksu i lepszego związku.

Idealne podsumowanie. Bardzo Ci dziękuję za rozmowę!

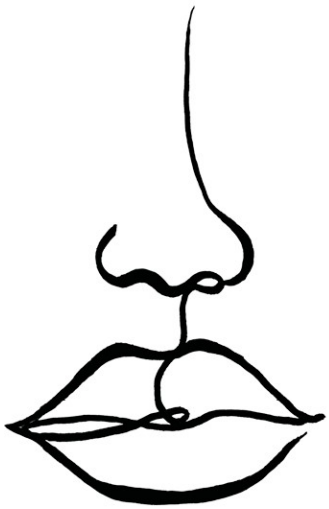
---

1. **4** Seksizm – uprzedzenia, dyskryminacja lub nierówne traktowanie osób ze względu na ich płeć, najczęściej skierowane przeciwko kobietom
2. **5** Mizoginia – skrajna forma seksizmu, polegająca na pogardzie, niechęci lub nienawiści wobec kobiet

– pomyśl –

Czy kiedykolwiek zastanawiałaś się, jakie trzy emocje towarzyszą Ci, gdy myślisz o swoim obecnym życiu seksualnym?

Yuli (www.owiaks.com)



Życie seksualne gwiazdy porno

Niech to wybrzmi głośno – większość z nas ogląda filmy porno, ale mało kto się do tego przyznaje! Yuli i Mateo Owiaks to para, która zdobyła popularność w Polsce dzięki swojej działalności w branży filmów dla dorosłych. Oprócz tworzenia treści pornograficznych aktywnie angażują się także w edukację seksualną, dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem z innymi. Przykładowo, jeżeli para chce spróbować seksu analnego, bo nigdy wcześniej tego nie robiła, to zazwyczaj jedynym dostępnym źródłem, gdzie widać, „jak to się robi", są filmy porno. Odpowiedzią na takie zapotrzebowanie jest strona internetowa Yuli i Mateo, na której znajdziemy odważny i nowatorski film instruktażowy, który wprost pokazuje wszystko na żywym organizmie. To materiał, który odpowiada na wszystkie nurtujące nas pytania, o które wstydzilibyśmy się kogoś zapytać. Moim zdaniem to strzał w dziesiątkę! Zamiast szukać chaotycznych porad na internetowych forach pełnych strasznych głupot, młodzi ludzie mogą czerpać rzetelną wiedzę od osób z dużym doświadczeniem. Ja jestem fanką takich inicjatyw!

> Mężczyźni nie powinni być zazdrośni o zabawki erotyczne – to idiotyczne! Może zamiast tego warto spojrzeć na nie jak na sojusznika, który pomaga sprawić, że kobieta będzie równie spełniona i zadowolona jak oni sami. W końcu satysfakcja obu stron to klucz do naprawdę dobrego seksu.

Justyna: Wciąż panuje przekonanie, że filmy porno to domena starszych facetów, a samo słowo „porno" wywołuje wstyd i zakłopotanie. Ludzie zachowują się tak, jakby temat seksu w ogóle ich nie dotyczył, mimo że to najbardziej naturalna rzecz na świecie. Skąd Twoim zdaniem bierze się to ogromne tabu?

Yuli: Myślę, że odpowiedź jest prosta – to wynik braku rzetelnej edukacji seksualnej. Ludzie się tego wstydzą, bo od pokoleń nie prowadzi się otwartych rozmów o seksualności. Nasi dziadkowie unikali tego tematu, a nasi rodzice wychowani w takich domach też rzadko kiedy mówili o tym głośno. To wszystko ciągnie się jak ciężki łańcuch – pokolenie za pokoleniem. A przecież każdy z nas ma potrzeby seksualne. Zawsze się

dziwię, że tak naturalny temat jak seks, bez którego nie byłoby nas na świecie, sprawia, że nagle zapominamy języka w gębie.

Też mnie to dziwi. A jak w Twoim rodzinnym domu podchodzono do tematu seksu, kiedy dorastałaś? Zastanawiam się, czy atmosfera była na tyle otwarta, że łatwiej było Ci później wejść w branżę porno?
Rodzice raczej nie rozmawiali ze mną wprost, ale subtelnie podrzucali książki o dojrzewaniu. Pamiętam, jak później czytałyśmy je z kuzynką po kryjomu. To było nawet trochę zabawne, bo żadna z nas nie traktowała tego poważnie. Uśmiecham się na wspomnienie jednej z tych książek – była tam instrukcja zakładania prezerwatywy na banana. Wszystko miało charakter czysto informacyjny, ale brakowało w tym jakiegokolwiek realnego podejścia do tematu. Później, jak przychodzi co do czego, to ludzie nie wiedzą, co robić. Na pewno słyszałaś historie, że faceci próbują włożyć jądra w prezerwatywę (śmiech).

Tak! Takie odsuwanie nas od prawdy. Banan zamiast penisa, niebieska krew w reklamach podpasek zamiast czerwonej... Nic dziwnego, że dziewczyny są później w szoku, kiedy widzą, że krew menstruacyjna jest brązowa. Strasznie mnie irytuje to zakrzywianie rzeczywistości. A jak wspominasz swój pierwszy raz?
Wtedy podchodziłam do tego bardzo prosto – seks był po prostu seksem, bez głębszego znaczenia. Mechaniczne przebicie błony dziewiczej i nic więcej. Nawet nie zapadł mi on szczególnie w pamięć, bo był tak mało istotny. Chciałam mieć to już za sobą, bo wszyscy wokół już to zrobili. Dzisiaj widzę to zupełnie inaczej. Wtedy było to bardziej „mechaniczne odhaczanie” doświadczenia, które wydawało mi się obowiązkowe, żeby nadążać za resztą. Bez sensu.

W Polsce często bywa tak, że pierwszy partner seksualny kobiety staje się jej jedynym kochankiem na całe życie. Jak myślisz, czy takie kobiety coś przez to tracą?
Absolutnie nie. Wszystko zależy od osoby i od jakości jej relacji, a nie od liczby partnerów. Można być z jednym partnerem i razem odkrywać różne aspekty seksualności, próbować nowych rzeczy i urozmaicać tę sferę.

Możliwości są nieskończone, jeśli tylko obie strony są otwarte i chcą eksperymentować.

Ostatnio rozmawiałam ze znajomą, która od ponad 20 lat jest w małżeństwie. Poznała swojego męża w wieku 15 lat, a on był jej pierwszym partnerem seksualnym. Przyznała, że czasem zastanawia się, czy ich związek nie jest przez to bardziej podatny na zdradę. Obawiała się ciekawości, która może przyjść z czasem, na przykład „Jak to jest uprawiać seks z kimś innym". Co o tym sądzisz?

To wszystko sprowadza się do komunikacji w związku. Jeśli pojawiają się takie myśli, warto je otwarcie zakomunikować i wspólnie się zastanowić, jak można je zrealizować w granicach komfortu obojga partnerów. Można spróbować wyjść poza monogamię, jeśli obie strony są na to gotowe. Kluczowa jest zgoda i gotowość obu stron.

Nie ma sensu zamykać się na coś, czego nawet nie mieliśmy okazji poznać. Ludzie otwierają teraz związki i przynosi im to dużo korzyści. Musimy jednak być na to gotowi psychicznie, żeby udźwignąć sytuację, w której nasz facet robi przy nas minetkę jakiejś innej kobiecie. Dla jednych będzie to wyzwalające i ekscytujące, dla innych – absolutnie nie do zaakceptowania. Dlatego trzeba rozmawiać i jasno komunikować, czego chcemy.

Ludzie często mają poczucie, że ich prawdziwe potrzeby seksualne „są zbyt zboczone", więc zachowują je tylko dla siebie. Niektóre kobiety decydują się na seks analny, ale już seks analny i jedocześnie duży wibrator w pochwie to dla nich już wstyd i odstępstwo od jakiejś normy, po której jesteś już tylko wulgarnym zboczeńcem. W seksie nie ma reguł, mogą nas podniecać różne rzeczy – powinniśmy się więc przestać tego wstydzić, bo seks to seks. Oczywiście, nie można nikogo krzywdzić, ale wachlarz możliwości w intymności jest naprawdę ogromny.

Oj, podoba mi się to, co mówisz. Myślę, że nawet kobiety, które w teorii otwarcie mówią o swoich potrzebach z partnerem, rzadko kiedy mówią, czego tak naprawdę pragną. A szkoda, bo ta sfera potrafi naprawdę wnieść dużo satysfakcji do naszego życia. Zmienię na chwilkę temat. Wiem, że duchowość jest dla Ciebie i Twojego partnera

bardzo ważna. Medytujecie, uprawiacie jogę... Zastanawiam się, gdzie w tym wszystkim jest miejsce na kręcenie porno?
Co do porno, to chciałam zaznaczyć, że ono nie zawsze musi być wulgarne. Dobrym przykładem jest twórczość Eriki Lust, która robi bardzo sensualne filmy. Mieliśmy okazję kręcić tam swój własny film porno z Mateuszem i było to bardzo ciekawe doświadczenie.

Fajnym przykładem takiego klimatu jest scena, w której Mateusz delikatnie, zmysłowo liże moje sutki, patrząc mi przy tym głęboko w oczy. I trwa to naprawdę długo, aż jestem cała mokra z podniecenia. Kobiety potrzebują skupienia na kobiecie w porno, bo przez lata – mam wrażenie – były pomijane. No chyba że ktoś uwierzy, że lizanie cipki pięć sekund sprawia, że kobieta jest gotowa na seks. Lodzik natomiast trwa siedem minut. To zupełnie inny rodzaj porno niż ten, który zna większość ludzi. My sami zaczęliśmy dostawać coraz więcej zapytań o takie sensualne porno od różnych zleceniodawców, więc zdecydowanie jest popyt na takie kino.

Strony porno mają mnóstwo kategorii – to jest super! W końcu dla każdego coś dobrego.
Zdecydowanie. Wychodzę z założenia, że każdy człowiek ma inne potrzeby, więc porno powinno odpowiadać na różne pragnienia. Jedni szukają dzikości i adrenaliny, inni zaś delikatności i intymności. U nas z Mateuszem w łóżku też bywa różnie – czasem szalejemy, a czasem mamy ochotę na spokojny seks pod kołderką, w pozycji misjonarskiej.

Ty, gwiazda porno, i seks w pozycji misjonarskiej pod kołderką? Nie wierzę! (śmiech)
Oczywiście, że tak! To taki głupi mit, że gwiazdy porno uprawiają wyłącznie szalony, filmowy seks. Porno to nasza praca, czasem idziemy na spontan, a czasem robimy to, czego oczekują od nas widzowie. Oczywiście, podniecenie jest częścią tego procesu, ale na planie skupiamy się również na technicznych aspektach – jak wyglądamy w kadrze, czy kamera uchwyciła nas pod odpowiednim kątem. To zupełnie inne podejście niż seks pod kołderką. Kiedy jestem naprawdę podniecona, to seks na planie staje się równie spontaniczny jak ten w domu. Ja uważam, że w porno najfajniejsza jest ta naturalność – to coś, co trudno jest oszukać. Czasem

poleci mi gdzieś ślina albo wydarzy się coś niespodziewanego – i to jest super, bo tak właśnie wygląda życie.

Czy Wasz seks zawsze był taki dobry, czy musieliście go wspólnie wypracować z czasem?

Na początku spotykaliśmy się wyłącznie na seks. To miał być zwyczajny seks bez zobowiązań. Nie chodziło o nic więcej. Ta sfera musiała więc działać od pierwszego razu, bo na niej opierała się cała relacja. Jak to jednak w życiu bywa, sprawy potoczyły się inaczej i staliśmy się parą.

Z biegiem lat przeszliśmy wiele zmian wewnętrznych, co oczywiście miało przełożenie na nasz seks. Mimo pracy w branży porno uważam, że wciąż mam bardzo dużo do odkrycia w sferze seksualności! Kiedy zaczynaliśmy, nasz seks wyglądał zupełnie inaczej niż teraz. Medytacja i świadoma praca nad sobą znacząco wpłynęły na nasze życie intymne – seks stał się bardziej uważny, głębszy i pełen nowych doznań.

Wielu mężczyzn w Polsce „szybko kończy". Dlatego Mateusz opracował metodę, dzięki której mężczyzna może się nauczyć w sposób naturalny kontrolowania momentu, w którym dochodzi do wytrysku. Przy pomocy tej metody może dowolnie wydłużać lub skracać stosunek bez używania jakiejkolwiek farmakologii. Więcej informacji na temat metody można znaleźć na stronie re4matik.pl.

Myślę, że wielu mężczyzn nie ma świadomości, że praca z oddechem mogłaby sprawić, że będą mogli dłużej uprawiać seks. Powiedziałaś, że na początku Wasza relacja opierała się wyłącznie na seksie. Jak to się stało, że pojawiły się w niej uczucia?

To uczucie totalnie nas zaskoczyło. Żadne z nas tego nie planowało. Pamiętam jedno z naszych pierwszych spotkań – jechaliśmy gdzieś samochodem przez kilka godzin i nie mogliśmy przestać rozmawiać. Miałam wrażenie, jakbyśmy się znali od zawsze. Było w tym coś wyjątkowego, niemal magicznego, jakby nasze dusze się odnalazły.

Co ciekawe, kiedyś wróżka powiedziała nam, że znamy się z poprzednich wcieleń. Kto wie? Może naprawdę coś w tym jest. To było tak silne uczucie, że nawet nie było jak z tym walczyć. My się po prostu temu poddaliśmy.

Ja jestem „ezograżyną”, więc totalnie kupuję wersję ze starym wcieleniem (śmiech). Jak myślisz, dlaczego tak wiele kobiet w Polsce ma problem z osiągnięciem orgazmu?

Hmm... Przychodzą mi do głowy różne kwestie. Po pierwsze, brak bezpośredniej komunikacji ze strony kobiet. Niby rozmawiamy, ale często nie mówimy wprost, czego tak naprawdę potrzebujemy i co nas kręci.

Po drugie, wydaje mi się, że poświęcamy za mało czasu na dobry seks, bo żyjemy w ciągłym biegu. Skupiamy się za bardzo na samym orgazmie, zamiast cieszyć się bliskością i przyjemnością.

Każdej kobiecie polecam eksperymentowanie z różnymi zabawkami erotycznymi, bo one nie tylko podnoszą przyjemność, ale także mogą znacząco ułatwić osiągnięcie orgazmu u kobiet. Kiedy uprawiamy seks z Mateuszem, często stosujemy prostą zasadę: gdy on jest blisko szczytowania, przerywamy na chwilę, żeby uniknąć tego, że skończy pierwszy. W tym czasie używam zabawki do stymulacji łechtaczki, a gdy jestem blisko orgazmu, wracamy do penetracji. W ten sposób możemy dojść w tym samym momencie – to jest niesamowite, wręcz elektryzujące uczucie! Szczególnie jak patrzymy sobie wtedy w oczy. Mężczyźni nie powinni być zazdrośni o zabawki erotyczne – to idiotyczne! Może zamiast tego warto spojrzeć na nie jak na sojusznika, który pomaga sprawić, że kobieta będzie równie spełniona i zadowolona jak oni sami. W końcu satysfakcja obu stron to klucz do naprawdę dobrego seksu.

Podoba mi się sformułowanie, że na zabawki w łóżku powinniśmy patrzeć jak na sojusznika, a nie wroga. Ja osobiście również uważam, że nie powinniśmy zamykać się na nowe doświadczenia i urozmaicenia, które mogą poprawić jakość naszego życia seksualnego. Skoro kobieta będzie bardziej spełniona i szczęśliwsza, to i facet na tym skorzysta, bo chętniej będzie uprawiać seks. A uważasz, że mężczyznom łatwiej osiągnąć orgazm?

Według mnie to mit, że tylko kobiety mają problem z osiągnięciem orgazmu. Ostatnio podczas współpracy z inną parą spotkałam mężczyznę, który miał problem z „zakończeniem”. Ja i jego partnerka zdążyłyśmy już dojść, a on nadal nie mógł. Naprawdę długo mu to zajęło.

W naszej branży to wcale nie jest takie rzadkie. Facet musi długo mieć wzwód, bo są różne ujęcia – i pozwolenie sobie na wytrysk, nie zawsze

przychodzi tak łatwo, jakby się wydawało.

Wspomniałaś o współpracy z innymi parami. Czy trudno osiągnąć orgazm z kimś obcym na planie?
Nasz pierwszy seks z inną parą był całkiem zabawny. Wypiliśmy sporo alkoholu, żeby jakoś zatuszować stres. Pomimo tego, że uprawiałam wtedy seks z innym mężczyzną, to orgazm osiągnęłam dopiero z moim Mateuszem. Wiesz, Twój partner zwykle najlepiej zna Twoje ciało i wie, co robić, żeby doprowadzić Cię do orgazmu. Z kimś obcym jest to zwyczajnie trudniejsze.

Na planie też tak to działa. Czasem nawet w długoletnich związkach kobiety mają problem z orgazmem, a co dopiero przy kimś zupełnie nowym, kto nie zna ich ciała. Branża porno branżą porno, ale pod spodem są ludzie, których ciała i psychika działają podobnie jak u innych.

Cofnę się o krok, bo ciekawi mnie, ilu partnerów seksualnych miałaś przed rozpoczęciem obecnego związku.
Przed poznaniem Mateusza miałam około 30 partnerów. Gdy miałam 21 lat, wyjechałam do Hiszpanii i tam moje spojrzenie na seks i życie bardzo się zmieniło. W Polsce wciąż dominuje jeden schemat: młoda kobieta powinna szybko znaleźć chłopaka, wyjść za mąż i mieć dzieci – najpierw jedno, a potem kolejne, bo przecież parka to obowiązek. W Hiszpanii podejście było zupełnie inne. Tam seks traktują jak coś naturalnego i radosnego, bez zbędnego napięcia czy presji. Nie musisz kogoś dobrze znać, żeby uprawiać z nim seks, stąd ta łatwość w zmianie partnerów.

To niesamowite, jak różnice kulturowe wpływają na nasze podejście do życia i seksu. W Polsce wciąż utrzymują się szkodliwe przekonania przekazywane z pokolenia na pokolenie. Sama niedawno przypomniałam sobie słowa mojego dziadka, który opowiadał mi, jak lata temu powiedział do swojego kolegi: „Władziu, są kobiety do spotykania i do żeniaczki”. Tak jakby istniał jasny podział kobiet na te, z którymi się sypia, i na te, z którymi się żeni. Jedne są „brudne”, niegodne szacunku, a drugie cnotliwe i odpowiednie na żonę. Nic więc

dziwnego, że wiele kobiet kłamie na temat liczby swoich partnerów seksualnych, bo zwyczajnie boją się być oceniane.
Zgadza się. Czytałam kiedyś w „Playboyu”, że kobiety powinny przyznawać się maksymalnie do sześciu partnerów. Później to już tylko hańba dla rodziny (śmiech). Absurdalne, ale niestety nadal panuje takie przekonanie.

A macie w branży jakieś zabawne powiedzonka, coś w stylu „środa to dzień loda”?
Dla nas rozmowy o seksie są tak normalne jak dla innych gadanie o pogodzie. Nikt się nie kryguje, nie rumieni. Siedzimy przy stole i – jak gdyby nigdy nic – otwarcie rozmawiamy, że „Dzisiaj miałam taki anal”, „O, a ja zrobiłam epickiego loda” – to brzmi jak rozmowa o tym, co było na obiad. Totalny luz, zero tabu. I szczerze? To jest cudowne, bo seks jest naturalną częścią naszego życia, a my niepotrzebnie nadajemy mu jakieś błędne znaczenie.

Zdarzyło Ci się spełnić jakąś swoją fantazję dzięki pracy w porno?
O tak! Jedną z moich fantazji była podwójna penetracja – dwóch mężczyzn jednocześnie, jeden w cipce, drugi w odbycie. To zawsze mnie kręciło, a dzięki pracy w porno miałam okazję to zrealizować. Nagraliśmy to, a efekty można zobaczyć na naszym OnlyFans/Owiaks. Jeśli ktoś ma ochotę zobaczyć mnie w akcji, serdecznie zapraszam!

Co najbardziej fascynuje Cię w seksie?
Połączenie – ze sobą, z partnerem, z własnym ciałem. Ostatnio eksploruję swoją seksualność w zupełnie nowy sposób, bo zaczęłam praktykować jogę. I wiesz co? To mi totalnie zmieniło doznania w ciele. W ostatnim czasie zrobiłam sobie detoks od porno, od zabawek i wróciłam do oddechu i do tego, jak moje ciało naprawdę czuje się bez tych wszystkich dodatków. I nagle zaczęłam przeżywać seks zupełnie inaczej – mocniej, świadomiej. Orgazmy? Inne niż kiedykolwiek. Seks to ocean możliwości. I mam wrażenie, że ja dopiero zaczynam go odkrywać.

Myślisz, że kobiety w porno są naprawdę wyzwolone, bo otwarcie przeżywają swoją seksualność, czy może wręcz przeciwnie – zniewolone, bo ich pragnienia muszą pasować do cudzych fantazji?
To zależy. Jeśli pracujesz dla studia, grasz według czyichś zasad. Ale kiedy tworzysz treści na własnych warunkach, jesteś wolna. Dla mnie porno było wyzwalające. Uwolniło mnie od społecznych schematów i nauczyło, żeby nie przejmować się opiniami innych, tylko robić to, co chcę, a nie to, czego się ode mnie oczekuje. To zajebiste uczucie.

A Twoim zdaniem kobiety naprawdę lubią ostry seks czy może tylko nauczyły się, że „tak trzeba”?
Każda kobieta jest inna. Ja miałam różne fazy – kiedyś uwielbiałam ostry seks, potem wolałam bardziej waniliowy[6], teraz… zależy od dnia. Czasem mam ochotę na mocne klapsy, podduszenie i solidne zerżnięcie – i tu wcale nie chodzi o tempo! (śmiech) – a innego dnia chcę czułego misjonarza pod kołderką. Kluczem jest słuchanie swojego ciała, bo ono zawsze wie, czego chce. I ono do nas gada, tylko musimy się go słuchać.

A jesteś zadowolona z tego, jak wygląda Twoja cipka?
Bardzo. Kocham ją normalnie, serio! Mówię do niej, a odkąd zaczęłam ćwiczyć jogę, to mogę się tak wygiąć, żeby ją sobie dokładnie pooglądać, i czasem rzucam: „Cześć, cipko, co tam u Ciebie?”. Bo wiesz, większość kobiet traktuje swoje waginy jak coś, co trzeba po prostu umyć i zapomnieć. A ja nauczyłam się na nią patrzeć z czułością. Odkąd zaczęłam traktować ją z miłością, moje doznania w seksie totalnie się zmieniły. Mam wrażenie, że odkąd pokochałam swoją cipkę, moje orgazmy są zupełnie inne – mocniejsze, głębsze. Zupełnie nowa jakość.

Joga tak bardzo zmieniła moje doznania w ciele, że postanowiłam pójść o krok dalej – spakowałam walizki i poleciałam na Bali, gdzie ukończyłam 250-godzinne szkolenie instruktorskie. Ta podróż zainspirowała mnie do stworzenia yuliyoga.pl – przestrzeni, w której mogę dzielić się transformującą mocą jogi. Poszłam jeszcze dalej – stworzyłam kurs „Rozkosh”, który pomaga odkrywać głębię i jakość życia seksualnego na zupełnie nowym poziomie.

Brzmi niesamowicie! Kochana, a rozróżniasz orgazmy na pochwowe i łechtaczkowe?
Zdecydowanie! Niedługo będę testować zabawkę firmy Fun Factory, która ma ułatwiać osiąganie orgazmu pochwowego bez stymulacji łechtaczki. Zabawka ma taki kształt, że stymuluje dokładnie punkt w pochwie odpowiedzialny za orgazm pochwowy. Po 21 dniach treningu zaczynasz uprawiać seks z partnerem i dokładnie wiesz, gdzie potrzebujesz stymulacji. Teraz jest tyle nowych zabawek, że polecam takie eksperymenty każdemu. Nasze ciała przyzwyczajają się do zabawek, które już znamy, i zwyczajnie zaczynają nam się nudzić po pewnym czasie, dlatego nie wstydźmy się kupować nowych. Dzięki internetowi można długo przeglądać zabawki, sprawdzać opinie i dyskretnie zamawiać je do domu. Nowa zabawka sprawia, że z ekscytacją idziemy do łóżka, bo jesteśmy ciekawi nowych doznań.

A czy zdarzyło Ci się kiedyś udawać orgazm?
Oczywiście, że tak! Ale to było bardzo dawno, jakieś kilkanaście lat temu. Jak nie mogłam dojść, to wolałam szybko udać, że mam orgazm, tak żeby facet był zadowolony. Bałam się, że może coś jest ze mną nie tak, skoro nie osiągam orgazmu tak szybko jak facet. Teraz już nie udaję. Uważam, że to była głupota.

Czy zdarzyło Ci się doświadczyć kobiecego wytrysku?
Tak, choć nie zdarza mi się to często, to miałam kilka takich sytuacji. Dla mnie to zupełnie inne doświadczenie niż klasyczny orgazm. Czasem miewam wytrysk połączony z orgazmem, innym razem mam sam wytrysk, a orgazm pojawia się dopiero po chwili. Co ciekawe, często po orgazmie mogę szybko dojść ponownie – wystarczy chwila odpoczynku, kolejna stymulacja łechtaczki i pojawia się kolejny orgazm. U mnie orgazmy wielokrotne zdarzają się naprawdę często, choć wiem, że nie każda kobieta tak ma.

Myślę, że wiele kobiet zazdrości Ci teraz orgazmów wielokrotnych! Przez co najczęściej osiągasz orgazm?

Możliwości jest naprawdę wiele. Czasem osiągam orgazm podczas samej penetracji, innym razem szukamy czegoś bardziej intensywnego. Czasem, kiedy jestem już „blisko”, to Mateusz zaczyna stymulować mnie analnie, co daje niesamowite doznania. Stymulacja analna jest dla mnie bardzo przyjemna, choć wiem, że wiele osób podchodzi do niej z dystansem. Naprawdę nie rozumiem, dlaczego ludzie tak bardzo się tego boją. Polecam sprawdzić to na sobie, a później dopiero wyrobić sobie opinię. Dla mnie to źródło przyjemności.

Polecam kupić korek analny i uprawiać przy tym seks. Myślę, że się zdziwicie, jak szybko wtedy osiągniecie orgazm. Uważam też, że pozycja na jeźdźca jest bardzo dobra dla kobiecego orgazmu, bo można kontrolować penetrację penisa. Często wtedy czuję, że mogłabym dojść w tej pozycji, ale mimo wszystko potrzebuję przy tym pieszczot łechtaczki na końcu, żeby ten orgazm się pojawił.

A czy jako gwiazda porno masz jakieś granice w łóżku?
Oczywiście, że tak. Są rzeczy, których nie robię i nigdy nie zrobię. Odchody to dla mnie absolutne „nie”. Raz próbowaliśmy siusiania z czystej ciekawości, ale nie było w tym dla nas żadnej ekscytacji. Nie przepadam też za agresją – próbowaliśmy z Mateuszem mocnego bicia po twarzy, ale to zupełnie nie moja bajka. W ogóle mnie to nie podniecało.

Zastanawiam się, czy gwiazdy porno oglądają czasem jakieś porno razem.
Kiedyś nam się zdarzało dla urozmaicenia i często kończyło się to seksem (śmiech). Jednak od dawna już tego nie robimy. Mam wrażenie, że teraz w ogóle nas do tego nie ciągnie.

A co z życiem prywatnym? Zdarza Ci się, że po pracy masz dość seksu w domu?
Ha, ha, nie. Na początku naszej kariery faktycznie kręciliśmy bardzo dużo – nawet cztery filmy w tygodniu. Był to dla nas intensywny czas, bo chcieliśmy się rozwijać i budować swoją markę. Teraz, po prawie czterech latach w branży, robimy to tylko wtedy, gdy mamy ochotę. Nakręciliśmy już tyle materiałów, że spokojnie moglibyśmy publikować filmy przez kilka

miesięcy bez żadnych nowych nagrań. Dzięki temu nie czujemy presji, a kamera pojawia się tylko wtedy, gdy naprawdę mamy na to ochotę.

Ciekawi mnie Twoja opinia na temat takiej sytuacji: dwoje ludzi spotyka się w nocnym klubie, jest między nimi chemia, świetnie się bawią i decydują się na szybki seks w łazience. Kobieta, która potrzebuje czasu, aby osiągnąć orgazm, nie ma na to odpowiedniej przestrzeni. Facet ma orgazm, ona nie. Uważasz, że to sprawiedliwe?
Tak sobie myślę głośno, że może to był właśnie cel tej kobiety – przeżyć coś szybkiego, ekscytującego, a niekoniecznie szukać orgazmu. Nie każda sytuacja intymna musi kończyć się szczytem przyjemności. Czasem samo ekscytujące doświadczenie, adrenalina czy sama chemia z drugą osobą wystarczą.

A jak oceniasz edukację seksualną w Polsce?
Myślę, że kuleje na wielu poziomach, ale to przede wszystkim ludzie są za bardzo skupieni na lęku przed ciążą. O chorobach wenerycznych mówi się znacznie mniej, jakby ten temat dotyczył tylko kogoś innego. W naszej branży jesteśmy bardzo świadomi tych zagrożeń – przed każdą współpracą z inną parą robimy kompleksowe badania na choroby weneryczne. Ludzie wciąż mają opory przed robieniem takich badań, bo bardziej się boją, co ktoś o nich pomyśli niż konsekwencji zdrowotnych. To jest ogromny problem, który powinien być lepiej uświadamiany.

Dla mnie to połączenie braku odpowiedzialności, świadomości i myślenia w stylu: Mnie to na pewno nie dotyczy. Później pojawia się szok, bo łańcuszek osób, z którymi się spało, generuje kolejny łańcuszek… i tak to się rozprzestrzenia.
Zgadza się. Ludzie mają bardzo małą świadomość i wiedzę. Większość nie ma pojęcia, że kiłą można się zarazić nawet przez pocałunek. Lekarz, u którego ostatnio byłam, mówił, że w Polsce jest wysyp ludzi chorych na kiłę.

Co poradziłabyś kobietom, które są w stałych związkach i chcą urozmaicić swoje życie seksualne?
Poleciłabym zacząć od czytania książek. Polecam „Sztuka obsługi penisa” Andrzeja Gryżewskiego i Przemysława Pilarskiego i „Sztuka obsługi waginy” Andrzeja Gryżewskiego i Jagny Kaczanowskiej. Obecnie mamy również mnóstwo dobrych podcastów na temat seksu. Zaczęłabym od zmiany w nas, od zwiększania naszej świadomości, a to przełoży się później na fajniejszy seks.

Rozmawiałyśmy wcześniej o duchowości. Czy kiedykolwiek interesowałaś się tematem seksu tantrycznego? To dość intrygująca dziedzina, która łączy cielesność z duchowością.
Seks tantryczny to niesamowicie fascynujący temat, choć z Mateuszem jeszcze nie mieliśmy okazji zgłębić go w praktyce. Wydaje mi się jednak, że to tylko kwestia czasu, bo coraz bardziej nas ciekawi.

Moja mama kiedyś uczestniczyła w warsztatach tantrycznych ze swoim mężem i opowiadała mi o niezwykłych doświadczeniach, które z tego wynieśli. Jedno z ćwiczeń polegało na tym, żeby przez dwie godziny robić dosłownie wszystko, co ich podniecało, poza penetracją i orgazmem. Zadaniem było skumulowanie energii seksualnej w ciele, wzajemne pobudzanie się, dosłownie „rozpalanie się” nawzajem, ale bez finału. Podobno jest to niesamowicie intensywne przeżycie, które pozwala spojrzeć na seks w zupełnie nowy sposób. Często mam wrażenie, że choć mam spore doświadczenie w seksie, to dopiero zaczynam rozumieć, czym seks naprawdę może być.

To brzmi jak zupełna odwrotność tego, co dzieje się w większości polskich domów. Seks często sprowadzany jest tam do szybkiego dążenia do orgazmu za wszelką cenę, bez większego skupienia na procesie czy wzajemnym odkrywaniu siebie. Bardzo Ci dziękuję za rozmowę.

---

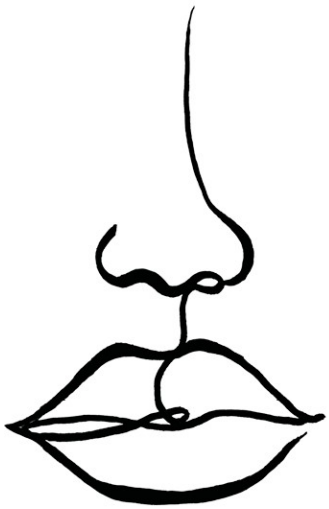
1. **6** Waniliowy seks to określenie na tradycyjny seks, zazwyczaj bez fetyszy czy bardziej nietypowych praktyk. Charakteryzuje się delikatnością, romantycznym nastawieniem

i brakiem eksperymentalnych zachowań

– pomyśl –

Czy myślałaś kiedyś, co Cię blokuje przed nagraniem filmu porno z partnerem, tylko do domowej biblioteczki?

Monika



Z dala od rutyny – witamy w swingers klubie!

Zawsze zastanawiało mnie, co sprawia, że ludzie zaczynają szukać doznań w klubach swingerskich. Byłam ogromnie ciekawa tej rozmowy, bo chciałam się dowiedzieć, czy oprócz oczywistych aspektów fizycznych kryje się tam także jakaś głębsza potrzeba emocjonalna. To była niezwykle fascynująca rozmowa, która odsłoniła przede mną świat, o którym nie miałam wcześniej pojęcia.

> Nie chciałam, żeby jakiś nieprzyjemny typ się nam przyglądał. Dlatego wybrałam wieczór dla par, żeby nam to trochę ułatwić. Gdyby to był wieczór dla singli, to poczucie bezpieczeństwa na pewno byłoby mniejsze. A co, jeśli powiem stop, a ktoś tego nie uszanuje? Ja powiem nie, a ktoś odpowie: No chyba żartujesz, jesteś w klubie swingerskim, zapraszam do łóżka.

Justyna: Uważasz, że sfera seksualna jest dla Ciebie na tyle ważna, że byłabyś w stanie zakończyć relację z powodu słabego seksu?
Monika: Na pewno jest to dla mnie istotna kwestia, bez której nie mogłabym pójść w związku „dalej”. Nawet jeśli na początku byłoby w tej sferze słabo, ale facet byłby fajny, to myślę, że w tych czasach jest tyle możliwości, że próbowałabym to jakoś rozkręcić.

Ciekawi mnie, skąd w ogóle pojawił się u Ciebie temat klubów swingerskich. Czasem bywa tak, że to partnerzy, których spotykamy na swojej drodze, otwierają nas na nowe doświadczenia seksualne, a czasem sami mamy taką potrzebę. Jak to wyglądało u Ciebie?
Ostatnio usłyszałam coś, co mocno ze mną rezonowało w tym temacie, a mianowicie – monogamia jest kwestią indywidualnego wyboru i nie możemy jej oczekiwać od drugiej osoby. To powinien być nasz prywatny wybór, jeśli ktoś chce być monogamiczny. Nigdy nie chciałabym nikogo do tego zmuszać.

Na początku swojego życia mocno wpisywałam się w ten polski schemat, że kobieta powinna mieć jednego partnera seksualnego i to najlepiej

dopiero po ślubie. A – co najważniejsze – jeśli już zrobi ten poważny krok i się z nim prześpi, to powinna z nim być do końca życia.

Im dłużej jednak byłam w takich długoletnich związkach, tym bardziej czułam, że chciałabym spróbować czegoś innego, a nie chciałam robić skoku w bok za plecami partnera. Chciałam być fair wobec drugiej strony. Niemniej jednak było to dla mnie mocno ograniczające w dłuższej perspektywie.

Byłam w związku z moim poprzednim partnerem przez 10 lat. To była bardzo dobra i długa relacja. Czasami poruszałam ten temat, ale mój ówczesny partner komentował to słowami: „może kiedyś” albo „pomyślimy”, ale nic z tego nie wynikało. Czułam, że nie jest gotowy na coś takiego.

Jak myślisz, czy monogamia w jakiś sposób nas ogranicza?
Myślę, że to bardzo indywidualna kwestia. Mogę mówić tylko o sobie. Wiem, ile bym straciła i ile by mnie ominęło. Dla mnie byłaby to ogromna strata, ale dla wielu ludzi może to być bez znaczenia.

Chciałam zapytać o Twojego obecnego partnera. Wspomniałaś, że w poprzednim związku temat swingowania pozostawał tylko w sferze rozmów, bo brakowało zgody na kolejny krok. Co sprawiło, że odważyliście się na to z obecnym partnerem?
Z moim obecnym partnerem bardzo szybko zorientowaliśmy się w swoich preferencjach seksualnych. Dużo rozmawialiśmy o swoich fantazjach i któregoś wieczoru w rozmowach zaczął pojawiać się temat osób trzecich. Wyszło to bardzo naturalnie, tak jakbyśmy rozmawiali o tym, co zjemy na obiad.

Wszystko zaczęło się od głupiego żartu, z którego nikt się ostatecznie nie wycofał. Siedziałam w pracy i zupełnym przypadkiem wyświetliła mi się reklama jednego z klubów swingerskich. Reklamowali wieczór dla par, które dopiero chcą zacząć swingowanie. Zupełnie na luzie wysłałam to partnerowi, a on – ku mojemu zdziwieniu – powiedział, że możemy iść. Termin tego spotkania był dopiero za dwa–trzy tygodnie. Za każdym razem, gdy jedno z nas pytało, czy idziemy, druga strona przytakiwała: „Tak, tak, idziemy”. Z czasem stawało się to coraz bardziej pewne, że nikt się nie

wycofa. A przysięgam, kiedy wysyłałam mu to dla żartu, byłam pewna, że się na to nie odważy.

Wydaje mi się, że tak odległy termin mógł Wam dać trochę przestrzeni na przemyślenie tej decyzji. To taki czas, w którym można było na spokojnie porozmawiać o swoich wątpliwościach czy nawet się wycofać, jeśli ktoś poczułby, że to jednak nie jest dla niego.
Jasne! Wiesz, gdy zrobiłam rezerwację, to od razu dostałam od nich obszerny e-mail z zasadami i wyjaśnieniami, co to za miejsce, abyśmy czuli się bezpiecznie. To mnie trochę uspokoiło i rozwiało sporo pytań, które miałam w głowie.

Zanim zapytam o zasady w takim klubie, powiedz mi, czy mieliście jakieś zasady między sobą przed pierwszą wizytą? Słyszałam, że czasem pary pozwalają sobie na seks z innymi, ale już pocałunki są zbyt intymne, więc są zakazane. Jak to było u Was?
Szliśmy tam absolutnie bez żadnych oczekiwań czy zasad. Nie ustaliliśmy żadnej górnej granicy. Na początku zakładaliśmy, że może nawet nie zaczniemy nic robić z innymi ludźmi, tylko skupimy się na sobie. A jak ktoś będzie chciał do nas dołączyć, to zobaczymy, jak będziemy się z tym czuć.

Czy była jakaś konkretna rzecz, która budziła Twój lęk na myśl o pierwszej wizycie w takim miejscu?
Ja po ludzku się bałam, że później gdzieś spotkam tych ludzi. Wiesz, to byli w zasadzie zupełnie obcy mi ludzie, o których nic nie wiedziałam. Obawiałam się też, że będzie tam dużo mężczyzn i atmosfera stanie się dziwna. Nie chciałam, żeby jakiś nieprzyjemny typ się nam przyglądał. Dlatego wybrałam wieczór dla par, żeby nam to trochę ułatwić. Gdyby to był wieczór dla singli, to poczucie bezpieczeństwa na pewno byłoby mniejsze. A co, jeśli powiem „stop”, a ktoś tego nie uszanuje? Ja powiem „nie”, a ktoś odpowie: „No chyba żartujesz, jesteś w klubie swingerskim, zapraszam do łóżka”.

Ciekawa jestem, co znajdowało się w takim e-mailu od klubu swingerskiego, który otrzymaliście przed pierwszą wizytą. Były tam na przykład wytyczne co do ubioru albo odgórny nakaz wyłączenia telefonu?

Mam wrażenie, że zasady dotyczyły głównie tego, że nie musisz robić niczego, na co nie masz ochoty, a Twoje „nie” zawsze znaczy „nie”. Wszystko możesz, nic nie musisz. Klub, który wybraliśmy na pierwszy raz, był bardzo profesjonalny. Pracownicy dokładnie wiedzieli, co robią, znali specyfikę tego miejsca.

Obawiałam się, że będzie to wyglądało trochę jak jakiś obskurny loch z filmu pornograficznego (śmiech). Zupełnie bezpodstawnie, bo klub wyglądał bardzo ekskluzywnie, a cała obsługa była ubrana elegancko w czarne koszule.

Co do naszego ubioru to napisali coś w stylu: „Ubierz się, jak chcesz, no może nie dresy, ale standardowy smart casual wystarczy”. Co ciekawe, każde piętro w tym klubie determinuje konkretny ubiór. Na parterze jest bar, gdzie strój jest normalny. Ludzie piją tam drinki, rozmawiają, poznają się. Na kolejnym piętrze obowiązuje już pozostanie w bieliźnie, zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. Mężczyzna musi tam nie mieć albo góry, albo dołu, co daje komfort kobiecie, że ona nie lata „z dupą na wierzchu”, a facet obok jest w pełni ubrany. Na najwyższym poziomie zazwyczaj ludzie są już zupełnie nadzy. Uważam, że to fajny podział, który trochę grupuje ludzi pod to, co chcą robić w danym momencie. Nie oczekujesz rozmów o życiu od osób na najwyższym piętrze (śmiech).

Miałaś może plan, żeby się lekko „znieczulić” przed pierwszą wizytą w klubie?

Mamy z partnerem zasadę, że nigdy tam nie pijemy. Ja mam bardzo małą tolerancję na alkohol i już po jednym drinku jestem podchmielona, a to przecież nie o to chodzi. Mój partner zazwyczaj prowadzi auto, gdy tam jedziemy, więc też jest trzeźwy. Myślę, że po części też po to, żeby kontrolować sytuację, gdyby jakiś mężczyzna zaczął się do mnie dziwnie uśmiechać. To taki mój prywatny obrońca.

Wspomniałaś o kontrolowaniu sytuacji. Słyszałam, że w niektórych miejscach istnieje zasada czerwonych kartek – wyciągasz czerwoną

kartkę, co ma być jasnym sygnałem, że nie jesteś zainteresowana daną osobą. To legenda miejska czy ma coś wspólnego z prawdą?
Osobiście nigdy się z tym nie spotkałam. Słyszałam natomiast, że w niektórych miejscach używa się opasek na ręce, które sygnalizują coś konkretnego. Włącza się odpowiedni kolor na opasce i jest to jasna informacja dla drugiej strony.

Czasem w klubie pojawiają się nieśmiali mężczyźni, których z partnerem nazywamy szwendaczami. Chodzą, zaglądają do różnych pokoi, żeby tylko popatrzeć. Nie mamy problemu, jeśli ktoś patrzy, ale czekamy na pytanie: „Czy mogę?". Jeśli ktoś jest zainteresowany, zapraszamy go, aby do nas dołączył, o ile wizualnie nam odpowiada. Wtedy rozmawiamy, pytamy, co ktoś lubi, czego nie, i komunikujemy jasno, na co wyrażamy zgodę, a co nie wchodzi w grę.

A jak wygląda kwestia antykoncepcji w takich miejscach? Czy jest zapewniona na miejscu, czy raczej każdy powinien przyjść przygotowany i zabrać ją ze sobą?
Na miejscu są prześcieradła, prezerwatywy i lubrykanty. Zawsze dbamy o to, aby przed rozpoczęciem zabawy rozłożyć prześcieradło, a po wszystkim chowamy je do kosza. Są również środki do dezynfekcji. Oczywiście nikt nikogo nie może zmusić do stosowania antykoncepcji, ale te środki są dostępne wszędzie. Ja jestem na tabletkach, więc nie używam prezerwatyw, ale jeśli ktoś obcy chce dołączyć, to wtedy prezerwatywa jest obowiązkowa.

Pamiętam, że kiedyś zorganizowano imprezę, na której ogłoszono, że jeśli ktoś przyniesie wyniki badań wenerycznych z ostatnich dwóch dni to dostanie darmową wejściówkę. Niemniej jednak czasem widziałam dziewczyny, które uprawiały seks bez zabezpieczenia z nowo poznanymi mężczyznami. Tam są dorośli ludzie i sami o sobie decydują.

A zdarzyło Ci się, że jakiś klub swingerski wymagał przedstawienia aktualnych wyników badań na choroby weneryczne jako warunek wejścia?
Nie. Wiesz, to w końcu dokumentacja medyczna i nikt nie może nikogo do tego zmusić. W takich miejscach zawsze panuje zasada ograniczonego zaufania.

Jasne. A powiedz mi, czy kiedy weszliście po raz pierwszy do takiego klubu, to miałaś obawy, że jakaś kobieta podejdzie do Twojego partnera, a Ty zostaniesz sama? Zastanawiałaś się, czy w takiej sytuacji nie poczujesz zazdrości? Wiesz, w teorii można ustalać różne zasady, ale rzeczywistość często bywa bardziej skomplikowana i potrafi wystawić nasze emocje na próbę.

W klubie nie ma sytuacji, w której wchodzimy, a on idzie z jakąś kobietą do jednego pokoju, a ja do drugiego. Zasada jest taka – więc może jednak mamy zasady – że zawsze musimy się mieć w zasięgu wzroku, jak coś robimy. Możemy się bawić z innymi partnerami, ale musi być ten kontakt, choćby wzrokowy. Chcę czuć się bezpiecznie i gdyby wydarzyło się coś, co mi nie odpowiada, to żebym go mogła wtedy szybko zawołać. Po wyjściu z takiego klubu nigdy nie analizujemy naszych zachowań pod kątem zazdrości. Bardziej wspominamy, jak było super. Temat zazdrości w ogóle nie wchodzi w grę, bardziej jestem zazdrosna, gdy mój facet ogląda ładne dziewczyny na Instagramie. Raz miałam sytuację, że jedna dziewczyna uśmiechnęła się do nas, gdy tylko weszliśmy, więc zapytałam ją, czy zobaczymy się zaraz przy barze. Widziałam, że była bardzo chętna i zainteresowana, ale wtedy jej chłopak zesztywniał, powiedział „nie” i zabrał ją za rękę w zupełnie inną stronę. Dało się odczuć, że trudno mu się tam odnaleźć. Moje doświadczenie pokazuje, że w takich miejscach bardziej zazdrośni są mężczyźni.

Czy zawsze decydujecie się na układ, w którym do Waszej pary dołącza zarówno mężczyzna, jak i kobieta, aby zachować równowagę? Czy zdarza się, że do trójkąta zapraszacie tylko kobietę lub tylko mężczyznę, w zależności od Waszych preferencji?

Zazwyczaj wychodzi to spontanicznie. Czasem jest to mężczyzna, czasem kobieta – to zależy. Kobiet jest o wiele mniej w klubach swingerskich, mimo że kluby często zapraszają je za darmo, aby je zachęcić. Dlatego łatwiej znaleźć faceta, bo jest ich tam po prostu więcej. Dla nas najlepiej, gdy spotykamy parę. Na pierwszej naszej wizycie trafiliśmy na taką parę, którą wspominamy z sentymentem do dziś. Byli to przesympatyczni ludzie, którzy po wszystkim odwieźli nas do domu. Do tej pory plujemy sobie w brodę, że nie wzięliśmy do nich kontaktu. Szukaliśmy ich później

wszędzie, ale nigdy już ich nie spotkaliśmy. To byli ludzie, z którymi świetnie się bawiliśmy zarówno w łóżku, jak i poza nim.

A zdarzyła Ci się kiedyś jakaś niezręczna sytuacja w takim klubie?
Tak, raz byliśmy na imprezie, gdzie było 15 singli – samych mężczyzn, a my z moim partnerem byliśmy jedyną parą. Gdziekolwiek się ruszyliśmy, słychać było to charakterystyczne „tup, tup, tup", bo chcieli tylko zobaczyć, co się dzieje. Co gorsza, nikt z nich nie był w naszym typie, więc zrobiło się niezręcznie. Szybko się stamtąd zmyliśmy (śmiech), żeby uniknąć konfrontacji.

A jak wygląda kwestia zabawek erotycznych w takich miejscach? Jeśli macie swoje ulubione gadżety, to możecie je przynieść czy jest to zabronione?
Wyszliśmy z założenia, że zabawki mamy w domu, a w klubie jest tyle innych atrakcji, że nigdy się tym tematem nie interesowaliśmy.

W klubie, do którego najczęściej chodzimy, na ostatnim piętrze jest wiele przedmiotów erotycznych, takich jak kajdanki. Jest tam też krzyż, do którego można się przypinać – to taki ciemny pokój urządzony w klimacie BDSM[7]. Duże wrażenie robi również pokój cały w lustrach, gdzie uprawiając seks, odbijasz się wszędzie, nawet na suficie.

Ostatnio, jak tam byłam, spojrzałam w jedno z luster, to zobaczyłam obcego faceta, który uprawiał ze mną seks, inny pieścił moje piersi, a mój partner ssał moje uszy. Jak człowiek to widzi, to się zastanawia, czy to przypadkiem nie jakiś film porno, w którym się bierze udział (śmiech).

Nie obawiałaś się, że ktoś może Ci się tam za bardzo spodobać? Dobry seks, zwłaszcza z nową osobą, potrafi czasem mocno namieszać w głowie i wywołać emocje, których się nawet nie spodziewamy...
Dla nas pójście do takiego miejsca to bardziej kwestia adrenaliny. Niektórzy skaczą ze spadochronem, żeby urozmaicić sobie życie, a my poszliśmy do klubu. A wiesz, co dla mnie jest najlepsze w chodzeniu do takich klubów? To, że wracamy później z moim facetem nad ranem do domu, kładziemy się do łóżka i najpierw opowiadamy sobie, co tam się

działo, a później mamy zajebisty seks, bo jesteśmy cali nabuzowani i rozemocjonowani tym, co przeżyliśmy wcześniej.

A kiedy zdarza Ci się uprawiać seks z kimś innym i osiągasz orgazm, to czy w takich momentach szukasz wzroku swojego partnera? Patrzenie sobie w oczy podczas takich chwil to wciąż forma intymnego połączenia, nawet w tak niecodziennej sytuacji. Jak to wygląda u Was?
Wiesz, wiele par przychodzi do takich klubów z zamiarem seksu równoległego, ale to nie jesteśmy my. Widziałam pary, które uprawiają seks obok siebie z innymi partnerami, ale zdecydowanie nie jest to nasz ulubiony rodzaj zabawy. My z partnerem lubimy tworzyć różne „figury geometryczne”: trójkąty, czworokąty itd. Pięciokąt nam się jeszcze nie zdarzył, ale obstawiam, że to jedynie kwestia czasu.

A powiedz mi, proszę, czy macie może w planach coś więcej poza wizytami w klubie swingerskim? Czy to dla Was już taki sufit – granica, której nie chcecie przekraczać?
Nie, to nie jest nasz sufit. Chcielibyśmy pójść o krok dalej i spróbować gangbangu z prawdziwego zdarzenia. To jednak nie jest taka prosta sprawa, bo chcemy wybrać sobie odpowiednich partnerów. Nie ma tu miejsca na przypadkowe osoby. Interesują nas albo sami mężczyźni, albo same pary. Generalnie fajnie, gdyby uzbierała się większa ekipa. Chcielibyśmy wcześniej porozmawiać z tymi ludźmi, trochę ich poznać, aby dokładnie przygotować się do takiego spotkania. W przypadku wielu osób ważne jest trzymanie się wyznaczonych wcześniej granic. Nie chcielibyśmy też robić tego w klubie swingerskim, tylko w naszym mieszkaniu. Pomysł jest już w trakcie realizacji, bo aktywnie poszukujemy ludzi.

To ciekawe, bo wydawało mi się, że gangbang bez problemu można zrealizować nawet podczas pierwszej wizyty w takim klubie. A czy kiedykolwiek zastanawialiście się nad tym, żeby po udanym spotkaniu w klubie wymienić się numerami i przenieść tę znajomość na grunt bardziej prywatny? Może wspólne wyjścia, kolacje w kameralnym gronie, a czasem intymne spotkania w jednym z Waszych domów?

Tak, mieliśmy taki pomysł z pierwszą parą, którą poznaliśmy. Oni naprawdę wysoko postawili poprzeczkę. W praktyce wygląda to tak, że mężczyźni zazwyczaj szybko uciekają po wspólnym stosunku. Tak jakby się wstydzili tego, co się działo.

Ostatnio mieliśmy pomysł, żeby znaleźć kogoś na portalu swingerskim i pójść z tą wybraną osobą do klubu. Stwierdziliśmy, że nawet jeśli między nami nie kliknie w realu, to ta osoba będzie miała cały klub dla siebie i na pewno kogoś sobie znajdzie.

Uważasz, że taki klub pomaga kobiecie w osiągnięciu orgazmu czy wręcz przeciwnie?

Powinnam zacząć od tego, że mam problem z osiągnięciem orgazmu zarówno w klubie, jak i w domu. Wszędzie to orka na ugorze (śmiech). Często jest tak, że działa na nas konkretny bodziec, dzięki któremu, gdy się skupimy, osiągamy orgazm. W takim klubie jest dla mnie za dużo bodźców i naprawdę bardzo trudno się tam skupić. Tu czujesz czyjąś rękę, tam nogę, ktoś jeszcze inny się obciera, a z kolejnej strony są jeszcze czyjeś usta. Tego jest tam tak dużo, że momentami aż kręci mi się w głowie! Czasem nawet nie wiesz, gdzie się patrzeć, na co zwrócić uwagę, na kim się skupić.

Co do moich orgazmów, to nauczyłam się z tym żyć i nie jest to dla mnie kompleks. Traktuję to jako więcej czasu na zabawę. Można powiedzieć, że dzięki temu dłużej odczuwam przyjemność niż osoby, które szybko dochodzą.

A może właśnie tak kobiety powinny podchodzić do swoich orgazmów, jak powiedziałaś. Zamiast obwiniać się, że potrzebują więcej czasu, mogłyby cieszyć się tym, że pieszczoty trwają dłużej, co przecież daje jeszcze więcej przyjemności. To zupełnie zmienia perspektywę w tej kwestii. Musiałybyśmy jednak pozbyć się presji, że trwa to „za długo”. Chciałam jeszcze poruszyć temat nagości i kompleksów w takich miejscach jak kluby swingerskie. W tradycyjnym związku mamy czas, by stopniowo oswajać się z nagością przed partnerem. Nawet jeśli coś nas krępuje, to możemy to spokojnie omówić przed zbliżeniem, żeby poczuć się bardziej komfortowo. Myślałaś w ogóle o tym, że możesz czuć się skrępowana swoją nagością wśród obcych Ci ludzi?

Za pierwszym razem może trochę o tym myślałam. Kiedy jestem w bieliźnie, mam przeświadczenie, że nie pokazuję nic więcej niż na plaży. Bez względu na to, czy to różowy kostium z poliestru, czy koronkowa bielizna, to zakrywają wszystkie wrażliwe sfery. Niczym się to dla mnie nie różni. To nadal to samo ciało, więc absolutnie nie mam z tym problemu. Kiedy już spotykasz fajnych ludzi i zaczynacie się zabawiać, to tak jak ze swoim partnerem w domu – po pewnym czasie nie zwracasz uwagi, czy ktoś ma fałdkę na brzuchu, tylko skupiasz się na zabawie.

Uprawiam różne sporty, więc jestem zadowolona z tego, jak wyglądam. Do klubu przychodzą ludzie o różnych gabarytach. Rozpiętość pod względem wyglądu ciała i wieku jest bardzo duża. Są dziewczyny, które bardzo się zasłaniają, noszą body, narzutki, pończochy itd. Niby patrzysz, ale nic nie widzisz. Ostatnio przechodziłam z jedną dziewczyną do szatni z samej góry zupełnie nago, w samych szpilkach. Podobno wyglądałyśmy obłędnie. Nawet wtedy się nie zastanawiałam, jak wyglądam i co ktoś pomyśli. Byłam rozpalona dobrym seksem, moje ciało pulsowało, więc idąc na szpilkach czułam się bardzo seksownie i kobieco. W końcu jesteśmy dorosłymi ludźmi i spotykamy się tam w jednym celu.

Myślisz, że chodzenie do takich klubów może otwierać furtkę do zdrady poza nimi? Tam wszystko dzieje się w kontrolowanych warunkach, ale czy to nie sprawia, że granica lojalności w związku staje się bardziej rozmyta?

Wszystko zależy od tego, jakie ma się podejście do zdrad. My żyjemy w bardzo otwartym związku. Ostatnio do mojego partnera przyszła jego była dziewczyna, więc powiedziałam mu: „Baw się dobrze”, wychodząc z domu. Takie sytuacje są sporadyczne, ale dajemy sobie na to przestrzeń. Drugą zasadą jest to, że śniadanie do łóżka zawsze dostaję ja. W naszym przypadku bardziej rozpatrywalibyśmy zdradę emocjonalną; zdrady fizyczne w ogóle nie są brane pod uwagę.

Czy miałaś kiedyś obawę, że spotkasz w klubie kogoś z pracy?

Był moment, kiedy zastanawiałam się, co powinnam zrobić, gdyby doszło do takiej sytuacji. Uznałam jednak, że skoro oboje przyszliśmy tam w tym samym celu, to obojgu nam będzie zależeć na dyskrecji. Najwyżej

udawalibyśmy potem, że to się nie wydarzyło, a jeśli byłoby fajnie, to moglibyśmy zacieśnić tę znajomość (śmiech).

Znałam kiedyś parę, która chodziła do takich klubów z założeniem, że to tylko etap – chcieli się wyszaleć, zanim zdecydują się na dzieci i na bardziej stabilne życie. Teraz mają trójkę dzieci i żyją zupełnie inaczej niż kiedyś. Rozmawiałaś kiedyś ze swoim partnerem o czymś podobnym? O tym, że teraz bawicie się i korzystacie, ale w przyszłości zamierzacie zakończyć ten rozdział?
Wiesz, myślę że byłoby to dla nas bardzo trudne. Jak ktoś tego zazna, a później miałby sobie tego odmówić i powiedzieć: „Teraz to już tylko monogamia", to mogłoby być bardzo ograniczające. Jako ciekawostkę powiem Ci, że mieliśmy parę, z którą uwielbialiśmy się bawić, i ostatnio napisali nam, że muszą na razie przerwać nasze spotkania, bo mają kolejne, trzecie już dziecko w drodze. Dopisali na końcu, że mają nadzieję, iż wrócą do nas tak szybko, jak po ostatnich dwóch ciążach. Tak że różnie to bywa. U nas jest dużo prościej, bo nie chcemy mieć dzieci. Eliminujemy więc ten naturalny stoper. Ja mam wrażenie, że my się dopiero rozkręcamy i planujemy coraz to bardziej szalone rzeczy, jak na przykład ten gangbang, o którym wspominałam.

Zdarzyło Ci się kiedykolwiek w życiu „dawać" partnerowi, bo czułaś, że tak trzeba?
Myślę, że trudno byłoby znaleźć kobietę, której się to nie przytrafiło. Mnie samej zdarzało się to wielokrotnie, jak byłam młodsza, bo miałam poczucie, że tak trzeba. Czasami zaciskałam zęby i myślałam: *No dobra, miejmy to już za sobą*. Myślę, że w długoletnich związkach zdarza się to częściej. Gdy byłam w związku przez 10 lat, nie zawsze miałam ochotę – jak to w życiu bywa, sytuacje były różne. To nie jest takie czarno-białe, jak nam się czasem wydaje.

A jakie są Twoim zdaniem trzy składowe dobrego seksu?
Zaufanie, pewność siebie i absolutne poczucie, że „lecimy na siebie nawzajem" z partnerem. Ja z moim facetem mamy czasem tak, że patrzymy

na siebie i mówimy: „Boże, jak ja na Ciebie lecę!”. Uważam, że bez tego ciężko o dobry seks.

A jak myślisz, czy wielkość penisa rzeczywiście ma znaczenie w seksie, czy może bardziej chodzi o umiejętności i zaangażowanie?
Moim zdaniem wielkość absolutnie nie ma znaczenia. Wiesz, jest takie stare przysłowie: „Nieważne, jaki mieczyk, ważne, jak się nim walczy”. Uważam, że seks to nie tylko penetracja. Jest tyle możliwości, że penis naprawdę nie jest gwarantem przyjemności u kobiety. Lepszy jest facet z mniejszym penisem, ale z charyzmą, który się stara, niż facet z dużym penisem, za to bez polotu.

Fajne podsumowanie. Bardzo Ci dziękuję za rozmowę.

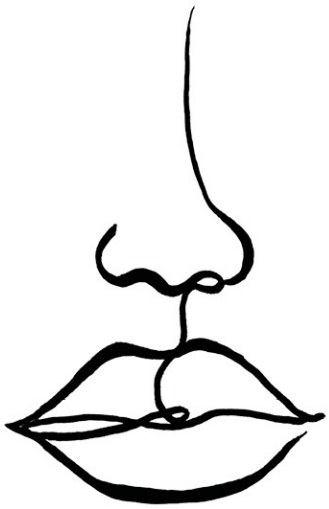
---

1. 7 BDSM (z ang. *bondage* – skrępowanie, *discipline* – dyscyplina, *sadism* – sadyzm, *masochism* – masochizm). To szerokie pojęcie obejmujące liczne niekonwencjonalne praktyki seksualne, którym oddają się pełnoletnie, świadome osoby, za obopólną zgodą

– pomyśl –

Czy myślałaś kiedyś, jakbyś się czuła, wiedząc, że kilka obcych ludzi przygląda się, jak uprawiasz seks ze swoim partnerem?

Ewa



Intymność mimo bólu

Ewa to kobieta-wamp – nie sposób przejść obok niej obojętnie. Jest niezwykle magnetyczna i tajemnicza z wyglądu. Jak na mnie spojrzała, to miałam wrażenie, że jednym swoim spojrzeniem przejrzała wszystkie moje najskrytsze sekrety. Jej historia pokazuje, że można mieć naprawdę udane życie seksualne, nawet gdy ciało momentami odmawia posłuszeństwa.

> Mój mąż też lubi ten klimat, więc czasem dostaję od niego takie wysokie, seksowne, dziwkarskie buty. Z powodu choroby nie mogę w nich już normalnie chodzić, więc żartujemy, że są to buty wyłącznie do łóżka.

Justyna: Od dłuższego czasu śledzę Twoją działalność w internecie i widzę, jak bardzo jesteś zajętą osobą. Tym bardziej doceniam i dziękuję, że znalazłaś czas na naszą rozmowę.

Ewa: Faktycznie, jestem jednocześnie tatuatorką, malarką na większą skalę, a ostatnio również ozdabiam ubrania na indywidualne zamówienia klientów. Nie da się ukryć – trochę tego jest. Czuję się artystką, a mój artyzm przejawia się praktycznie w każdej dziedzinie mojego życia – w kuchni, gdy gotuję, w pracy czy podczas seksu z mężem. Mój mąż czasem żartuje, że albo jestem tutaj – w świecie realnym, albo w tym drugim – moim artystycznym, nierealnym.

A tak w ogóle to mój 16-letni syn chciał dziś zostać w domu, jak miałam mieć rozmowę z Tobą, ale na szczęście udało mi się wygonić go na dwór, dzięki czemu mam większą swobodę podczas naszej rozmowy. Aczkolwiek, mogę Ci już na wstępie powiedzieć, że jestem dumna z tego, jak otwarcie rozmawiamy z naszym synem o sferze seksualności. On teraz, jako prawie już dorosły chłopak, ma świadomość, że raz na jakiś czas rodzice mają randkę, a on wtedy śpi u babci. Wie, jakie to dla nas ważne, aby dbać o relację między nami. Jesteśmy z mężem razem od 16 lat, więc trzeba się już trochę postarać, żeby ten ogień w sypialni wciąż płonął. Uważam, że dorastanie w domu, gdzie bliskość i intymność są dodatkiem do miłości między rodzicami, jest ważne i potrzebne, bo daje mu to dobry przykład na przyszłość.

Dobrze to słyszeć. Wiesz, tak sobie myślę, że niewielu z nas może powiedzieć, że wychowywało się w domu, gdzie rodzice chodzili na randki, a ta intymność była widoczna między nimi na co dzień.
Mam świadomość, że dzieci uczą się przez obserwację i naśladownictwo. Co z tego, że mówimy dziecku: „Czytaj książki", jeśli sami tego nie robimy? Mam nadzieję, że obraz naszej fajnej i zdrowej relacji z mężem da mu dobry kapitał na przyszłość.

Wspomniałaś, że w Waszym domu otwarcie rozmawiacie o intymności i nie ma tematów tabu. A jak to wyglądało w Twoim rodzinnym domu? Czy tam również panowała taka swoboda w rozmowach, czy może było zupełnie inaczej?
Byłam wychowywana przez rodzinę zastępczą – babcię i dziadka. Sama różnica pokoleń sprawiała, że ten temat nie istniał. Nie mogłam swobodnie porozmawiać z babcią o takich sprawach, bo był to dla niej zbyt wstydliwy temat. Babcia była przekochana, ale niezwykle skryta. Przeżyła II wojnę światową, więc takie tematy jak seks i uświadamianie mnie nie były dla niej ważne. Nie było nawet szansy, żeby zapytać ją o cokolwiek z tego obszaru. Pamiętam, że gdy dostałam pierwszy okres, to strasznie się wstydziłam jej o tym powiedzieć. Sama więc rozumiesz, jak duży poziom wstydu był w tym domu.

A jako dojrzewająca młoda kobieta miałaś takie poczucie, że podejście Twoich dziadków do tych tematów w jakiś sposób Cię ukształtowało?
Muszę zaznaczyć, że ja w środku nigdy nie czułam się „grzeczną dziewczynką". Wychowanie moich dziadków nie miało tu większego znaczenia. Pamiętam, że mój pierwszy poważny związek trwał aż 10 lat. Nie byłam z niego zadowolona, bo mój partner był sportowcem i przez cały nasz związek miałam poczucie, że sport jest dla niego ważniejszy niż ja.

Pracowałam wtedy jako modelka i hostessa. Byłam piękną, młodą dziewczyną, która była bardzo świadoma swojego wyglądu i tego, jakie wrażenie robi na mężczyznach. Flirtowałam więc na całego.

Miałaś w związku z tym jakieś wyrzuty sumienia?

Wiesz, byłam wtedy bardzo młoda i niedojrzała. Oczywiście, po takim flirtowaniu ogarniało mnie poczucie winy, ale w tamtym czasie trudno było mi zapanować nad swoimi emocjami. Najczęściej dochodziło do tego podczas wyjść z koleżankami. Mój partner ciągle wyjeżdżał na zawody, a ja czułam się zaniedbana i niepotrzebna.

To był również trudny czas w moim życiu rodzinnym. Moja babcia – ta, która mnie wychowywała, zaczęła ciężko chorować. Przeprowadziłam się więc do niej, żeby móc się nią opiekować. Żyłam w ciągłym strachu, że coś się stanie, gdy zostawię ją samą, więc większość czasu spędzałam przy niej. Bałam się, że wyjdę z domu, a ona w tym czasie spali nam chałupę, więc był to bardzo stresujący okres.

Któregoś wieczoru, kiedy już zasnęła, zaczęłam z nudów pisać na Gadu-Gadu z obcym mężczyzną. Rozmowa była tak wciągająca, że umówiliśmy się na spotkanie. Tym mężczyzną był Adam – mój obecny mąż. Co ciekawe, oboje byliśmy wtedy w związkach. On miał narzeczoną, a ja wciąż trwałam w swoim. Adam bardzo szybko zakończył swoją relację, ja natomiast ciągnęłam dwa związki równocześnie przez kolejne miesiące, co z perspektywy czasu wydaje mi się kompletnym szaleństwem.

Domyślam się, że Twoje ciało było ze starym partnerem, ale serce wołało już do nowego…

Tak, bardzo się zaangażowałam w nową relację, ale nie potrafiłam – chyba ze strachu – zostawić starego związku, więc kurczowo się go trzymałam. To był dziwny czas. Gdy tylko wychodziłam na spotkanie z Adamem, a mój chłopak pytał, dokąd się wybieram, to zawsze udawało mi się jakoś wymijająco odpowiedzieć, tak żeby niczego się nie domyślił. Praca modelki w pewnym sensie ułatwiała mi te kłamstwa – ciągłe sesje i podróże były wiarygodnym alibi. Z drugiej strony to ciągłe kombinowanie i oszukiwanie było mocno wyczerpujące.

Ostatecznie prawda wyszła na jaw, a mój związek się rozpadł. Poczułam nawet trochę ulgę, bo byłam już mocno zakochana w Adamie i mogłam się w końcu na nim skupić.

Powinnam również wspomnieć, że w dzieciństwie przeżyłam coś, co na zawsze odcisnęło piętno na mojej psychice. Byłam molestowana seksualnie przez własnego ojca. To jest bardzo trudny temat w moim życiu, ale uznałam, że muszę o tym powiedzieć.

Adam, gdy mu o tym wszystkim powiedziałam, podjął niezwykle odważną decyzję – wywiózł mnie i moją babcię z rodzinnego miasta do nowego mieszkania. Myślę, że on nawet mógł nie być świadomy, jak bardzo mi tym pomógł. Dzięki temu mogłam zamknąć za sobą stary rozdział życia. Zmiana otoczenia pomogła mi trochę zapomnieć o tym wszystkim, co przeszłam. Zaczęłam z czystą kartą w nowym miejscu.

To są bardzo trudne, wręcz traumatyczne wydarzenia, o których opowiadasz. Bardzo mi przykro, że Cię to spotkało. A miałaś problem, żeby się przyznać przed którymś swoim facetem, że doświadczyłaś molestowania przez ojca?
Pierwszą osobą, której o tym powiedziałam, był mój pierwszy chłopak, z którym planowałam uprawiać seks. Oboje tego chcieliśmy, ale po tym wszystkim, co mnie spotkało, nie potrafiłam się przełamać. Targały mną wtedy różne emocje. Mój partner był bardzo delikatny, do niczego mnie nie zmuszał i jakoś się udało. Teraz wiem, że to bujne życie, jakie prowadziłam jako młoda dziewczyna, było wynikiem tej traumy. W przelotnych romansach szukałam akceptacji i chciałam sobie udowodnić, że jestem atrakcyjna i to ja rządzę facetami, a nie oni mną. Dopiero po wielu latach terapii udało mi się to przerobić. To jednak nierozerwalna część mojej historii, taka niezaleczona rana, z którą musiałam nauczyć się żyć.

Kiedy zaczęłaś chorować?
Miałam 23 lata. Pamiętam, że podczas pracy zaczęłam czuć się dziwnie – najpierw podejrzewałam zwykłą grypę. Objawy jednak nie ustępowały, wręcz się nasilały, a dodatkowo zaczęłam mieć również problemy z chodzeniem. Po wielu dniach w domu i nietrafnych diagnozach lekarzy, którzy mnie odwiedzali, trafiłam w końcu do szpitala. Tam, po ponad miesiącu badań, postawiono mi diagnozę: zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa. To był dla mnie szok. Miałam wrażenie, że mój świat się wtedy kompletnie zawalił.

Jak wyglądało Twoje życie po powrocie ze szpitala? Dużo się zmieniło?
Ograniczenia były znaczące, choć nie zawsze się ich trzymałam. Nadal byłam młoda i nie chciałam rezygnować z życia. Chodziłam więc na

imprezy, nadal jeździłam na szalone wakacje. Regularnie brałam leki, jednocześnie pozwalałam sobie na alkohol, co zdecydowanie nie było rozsądne. Po wyjściu ze szpitala ból stawów nie pozwalał mi kucać ani klękać. To było bardzo frustrujące. Później nastąpiła remisja, która trwała kilka lat. Zaczęłam nawet wierzyć, że choroba ustąpiła na dobre. Niestety, po porodzie objawy wróciły ze wzmożoną siłą.

Czy choroba odcisnęła jakieś piętno na Twoim życiu seksualnym?
Zdecydowanie tak. Choroba zabrała mi wiele, w tym pełną swobodę ruchu, co miało ogromny wpływ na moje życie seksualne. Na początku musiałam pożegnać się z częścią pozycji, co było dla mnie trudne. Zdarza się, że oglądam film, w którym widzę kobietę w pozycji na jeźdźca, i myślę: *Boże, ja już nigdy tego nie zrobię*. Taka świadomość mocno odbijała się na moim poczuciu kobiecości i atrakcyjności.

A jak przyjął to Twój partner?
Postanowiliśmy wspólnie, że nie będziemy się zamartwiać nad tym, czego nie możemy zmienić. Kiedy jesteś młody, seks wydaje się prosty i spontaniczny. Z czasem jednak wymaga on większego zaangażowania. W pewnym momencie uznaliśmy, że postawimy na jakość naszej sfery seksualnej. Zamiast pośpiechu i przypadkowości skupiliśmy się na budowaniu atmosfery przez przykładowo takie małe rzeczy, jak piękna bielizna czy świece. Ostatnio uświadomiłam sobie, że seks zupełnie nago przestał mnie cieszyć. Bez tej otoczki brakuje mi poczucia wyjątkowości i takiego seksapilu. Postawiliśmy na jakość, nie na ilość. Choroba zmusiła nas do ograniczeń, ale jednocześnie zmotywowała nas do tego, żeby włożyć więcej starań w ten obszar.

Uważasz, że w Twoim przypadku seks może działać jak forma rehabilitacji?
Tak właśnie jest. Czasem, gdy źle się czuję i po prostu mi się nie chce, to staram się przełamać, bo wiem, że później będzie mi lepiej. Seks rozluźnia ciało, więc zdecydowanie dobrze na mnie działa. Mój mąż jest delikatny, przez lata nauczył się, czego nie może mi robić. Nie pyta już, czy możemy spróbować jakiejś pozycji, skoro wie, że jest ona dla mnie nieosiągalna. Nie

sprawia, że czuję się niekomfortowo z powodu ograniczeń mojego ciała. Wie, jaki nacisk jest dla mnie akceptowalny podczas seksu. Po tylu latach życia z moją chorobą stała się ona czymś w rodzaju mojego drugiego ubrania. Jak wstaję z łóżka, to potrzebuję około dwóch godzin, żeby się rozruszać, więc seks z rana nie wchodzi w grę, na śpiocha – również. Kiedy myślę o seksie, to wiem, że muszę go zaplanować.

Wspomniałaś, że po pierwszej ciąży miałaś znaczące pogorszenie stanu zdrowia. Czy to wpłynęło na to, że trudniej było Ci cieszyć się seksem, bo obawa przed wpadką wywoływała strach o własne zdrowie?
Chciałam mieć drugie dziecko, ale lekarz powiedział mi jasno, że najprawdopodobniej wiązałoby się to z koniecznością jazdy na wózku. To mnie tak przestraszyło, że od tamtego momentu zawsze już miałam z tyłu głowy, że musimy uważać. Nie było tam miejsca na spontanicznie uniesienie, ryzyko było za duże.

Na pewno poznałaś inne kobiety, które tak samo jak Ty mierzą się z tą chorobą. Rozmawiałaś kiedyś z nimi na temat życia intymnego?
Tak, przez lata poznałam wiele kobiet z moją chorobą i niestety większość z nich w ogóle nie uprawia seksu. Sfera intymna jest dla nich prawie nieosiągalna. Często wynika to z postawy partnerów – wielu mężczyzn boi się zbliżeń z chorymi kobietami. Obawiają się, że zrobią coś nie tak, że mogą sprawić im ból albo po prostu, że nie będą potrafili się dostosować do ich ograniczeń. Przy chorobie często coś boli, a ciało może wyglądać inaczej przez różne skrzywienia czy zmiany. To może blokować mężczyzn, a efektem tego jest samotność kobiet, które zostają z tym problemem same.

Choroby mają to do siebie, że prowadzą do izolacji. Kobietom bardziej zależy na bliskości z drugim człowiekiem niż na samym seksie. Ja zauważyłam dwa przypadki, gdy kobieta zaczyna chorować. Albo to mężczyźni odchodzą, gdy dowiadują się o chorobie, albo odwrotnie – kobiety same odchodzą, bo nie chcą, by partner widział je w takim stanie. Nie czują się wystarczająco atrakcyjne, by rozebrać się przed kimś, a co dopiero pójść do łóżka i uprawiać seks. To bardzo trudny temat i zdecydowanie za mało się o tym mówi.

Temat seksu z osobami chorymi to ogromne tabu, dlatego się cieszę, że możemy o tym rozmawiać. Zdarzyło Ci się kiedyś udawać orgazm?
Tak, na początku mojego życia seksualnego często udawałam. Bałam się przyznać, że ich nie mam, bo myślałam, że to znaczy, że coś ze mną jest nie tak. Wydawało mi się, że brak orgazmu mnie stygmatyzuje. Tak jakbym nie była prawdziwą kobietą. Dopiero z moim mężem zaczęłam poznawać swoje ciało i nawet po kilku latach pojawił się ten upragniony orgazm pochwowy. Orgazm łechtaczkowy znałam wcześniej z masturbacji, ale to właśnie orgazm pochwowy przyszedł z czasem, kiedy zaczęliśmy bardziej angażować się w nasze życie intymne.

Jesteście razem wiele lat. Jak obie dobrze wiemy, dobry seks nie robi się sam. Jakie macie sposoby, żeby podgrzać atmosferę w sypialni?
Zacznę od tego, że nie boimy się rozmawiać o swoich potrzebach, fantazjach czy pragnieniach. Lubimy wprowadzać nowe elementy do naszego życia intymnego, kupujemy gadżety erotyczne, zaskakujemy się w łóżku, organizujemy wyjazdowe randki. To sprawia, że nasza intymność jest ciągle świeża i ekscytująca.

Ja w ogóle uwielbiam wysokie obcasy, takie naprawdę ekstremalnie wysokie. Mój mąż też lubi ten klimat, więc czasem dostaję od niego wysokie, seksowne, dziwkarskie buty. Z powodu choroby nie mogę w nich już normalnie chodzić, więc żartujemy, że są to buty wyłącznie do łóżka. Seks na obcasach to coś, czego każda kobieta powinna doświadczyć – naprawdę daje poczucie bycia boginią. Niby drobiazg, a potrafi niesamowicie wpłynąć na pewność siebie.

Jaka jest najbardziej zwariowana rzecz, jaką zrobiłaś, żeby urozmaicić Wasze życie seksualne?
Zaskoczę Cię, bo uwielbiamy z mężem kręcić domowe porno! Powiem Ci, że to kompletnie zmienia atmosferę w sypialni. Sama świadomość, że kamera wszystko nagrywa, daje dodatkowy dreszczyk emocji. Do tego mój mąż ma niesamowite oko do ustawienia kamery, pozycji itd., więc kiedy później oglądamy te nagrania, to jesteśmy w szoku, bo nasze filmy wyglądają jak profesjonalne produkcje.

Wiesz, podobno można na tym naprawdę nieźle zarobić. Rozważaliście kiedyś, żeby pokazać je światu?
Wiem, że ludzie tak robią, ale to zupełnie nie dla nas. Mamy dziecko, więc żadne publikacje nie wchodzą w grę. To jest nasza strefa intymna i coś, co chcemy zachować wyłącznie dla siebie.

Macie jakieś fantazje seksualne, które planujecie spełnić w najbliższej przyszłości?
Myślę, że oboje mamy słabość do seksu w nowych miejscach. Opiszę Ci nasz plan na kolejny miesiąc. Planujemy wyjazd do hotelu pod Warszawą, będziemy udawać, że się zupełnie nie znamy. Przyjeżdżamy osobno, wynajmujemy oddzielne pokoje, a w restauracji mijamy się jak obcy ludzie. Jemy posiłki w samotności, wymieniamy spojrzenia, może lekkie uśmiechy, ale zero rozmów. Potem spotykamy się na basenie i tam też zachowujemy dystans, jakbyśmy widzieli się pierwszy raz. Wieczorem natomiast wszystko się zmienia. On podchodzi do mnie przy barze, proponuje drinka, a ja z rozbrajającym uśmiechem mówię, że mam męża. To go nie zraża – zagaduje barmana i przy nim zaczyna mnie komplementować, opowiadając, jak wyjątkową kobietę miał dziś szczęście poznać. Rozmawiamy o swoim życiu, ale w wersjach, które sobie wymyślamy. Możemy być kimkolwiek chcemy – tworzymy nowe historie, imiona, cały świat. Na koniec pyta, czy może mnie odprowadzić do pokoju, żeby mój „mąż” się o mnie nie martwił. I wtedy kończymy wieczór razem, a reszty możesz się domyślić (śmiech).

Brzmi jak fantastyczny sposób na odświeżenie związku!
Zdecydowanie tak. Uważam, że trzeba wkładać wysiłek w to, żeby było fajnie. Dobry seks nie zrobi się sam, jak już powiedziałaś.

A możesz mieć dobry seks bez orgazmu?
Dla mnie orgazm to nie wszystko. Mam wrażenie, że dla mężczyzn to często priorytet, bo dla nich jest to łatwiejsze, bardziej „automatyczne”. Dla mnie brak orgazmu nie oznacza, że seks był zły. Czasem bywa tak, że to ja go mam, a on nie – nie ma reguły. Liczy się bliskość, przyjemność i to, co

budujemy razem, a nie sam finał. Łóżko to nie Excel, w którym wszystko musi się zgadzać.

Jaką radę dałabyś kobietom, które chcą poprawić swoje życie seksualne, bazując na własnych doświadczeniach?
Rozmawiać. To najważniejsze. O problemach trzeba rozmawiać, a nie zamiatać je pod dywan. Warto wrócić do randek, ale takich prawdziwych, które wyrywają nas z codzienności. Ważne też, żeby nic nie robić na siłę. Jeśli między dwojgiem ludzi nie ma tej iskry namiętności, to lepiej się rozstać niż męczyć.

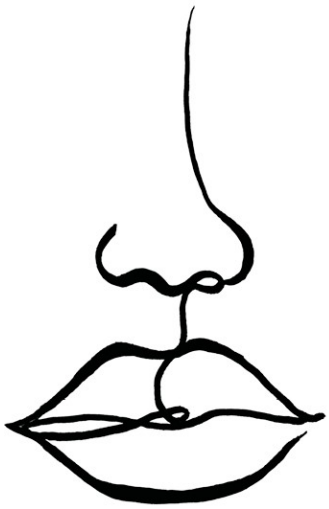
Kiedyś sama myślałam, że seks to dodatek do związku, coś mało istotnego. Teraz wiem, jak ważna jest ta sfera, jak bardzo może nas zbliżyć i ile nam daje, jeśli tylko potrafimy z niej czerpać. Trzeba się tylko na to otworzyć.

Podziwiam Twoje podejście i bardzo dziękuję za szczerą rozmowę.

– pomyśl –

Czy zastanawiałaś się kiedyś, ile energii wkładasz sama, żeby Twoje życie seksualne było satysfakcjonujące?

Jagoda



Gdy pragnienie milknie

Myślę, że każdy związek przechodzi przez fazy, w których intymność przygasa. Czasem to kwestia zbyt wielu obowiązków, a czasem po prostu gorszy okres w relacji, gdy ochota na bliskość znika. Zastanawiam się jednak, jak trudne musi być życie w związku, w którym potrzeba seksu jest nieobecna na stałe. Jagoda pomaga innym kobietom odkryć przyczyny ich niskiego libido – przeciera im ścieżki, którymi sama kiedyś musiała przejść.

> Kiedyś usłyszałam od jednej koleżanki, że jej facet powiedział wprost: Nie chcesz mi dać, to chociaż loda byś zrobiła. Ciężko wytłumaczyć mężczyźnie, że skoro nie mam ochoty rozłożyć nóg, to w ogóle nie mam ochoty na jakikolwiek aspekt seksualny.

Justyna: Co Cię skłoniło do zajęcia się tematem braku libido u kobiet?
Jagoda: Bardzo się cieszę, że możemy o tym porozmawiać, bo to temat, który który w Polsce wciąż owiany jest tabu. Kobiety mają mnóstwo problemów związanych z seksualnością, a przyczyny są różne. Sama zmagam się z brakiem libido, więc znam ten temat z własnego doświadczenia.

Zawodowo pracuję jako trycholog, więc mam sporą wiedzę na temat hormonów i funkcjonowania organizmu. Co ciekawe, kiedy przyjmuję pacjentki, w ankiecie trychologicznej zawsze zadaję pytania o życie seksualne. I widzę, jak trudny jest to temat – wiele kobiet czuje się zakłopotanych i nie potrafi mówić wprost o swoich problemach. A przecież te informacje są kluczowe, również dla diagnozy, którą chcę postawić.

Wspomniałaś, że problem braku libido dotknął Cię osobiście. Kiedy zauważyłaś, że coś jest nie tak?
Miałam 21 lat, kiedy zaczęłam łapać częste infekcje intymne. Były one naprawdę bolesne i uciążliwe. Do tego wszystkiego doszły zaburzenia hormonalne. Ginekolog przepisał mi tabletki antykoncepcyjne, ale po nich czułam się fatalnie. Teraz wiem, że one tylko maskują problem, ale w ogóle go nie rozwiązują. Doszedł do tego brak ochoty na seks, który zaczął mnie wtedy bardzo niepokoić. Na początku jeszcze jakoś to funkcjonowało, ale

z czasem libido kompletnie zniknęło. Próbowałam tłumaczyć to sobie przepracowaniem albo stresem. Pomyślałam też, że może problem leży w moim związku – to była moja pierwsza poważna relacja, więc zastanawiałam się, czy to nie partner jest przyczyną. Szukałam pomocy u różnych lekarzy, ale z każdą kolejną wizytą czułam się coraz bardziej bezradna.

Jak reagowali lekarze, do których chodziłaś?
Kompletnie nie traktowali tego problemu poważnie. Dla nich brak libido to coś, czym nie warto się zajmować. Jeden lekarz powiedział mi, że „Nie każdy lubi ten sport", a inny stwierdził: „Na to się nie umiera". Pamiętam, że pomyślałam wtedy: *No, kurwa, może nie umieram, ale mój związek właśnie się rozpada*.

Najgorszy był lekarz, który stwierdził, że gdyby był młodszy, to poszedłby ze mną na randkę, żebym może nabrała ochoty. Poczułam się kompletnie zignorowana i uprzedmiotowiona.

Masakra! Wygląda na to, że byłaś z tym zupełnie sama. Jak radził sobie z tym Twój ówczesny partner?
On w ogóle tego nie rozumiał. Był to między nami temat niezgody, więc o nim nie rozmawialiśmy. Jak możesz się domyślić, ta relacja szybko się zakończyła. Po tym związku zaliczyłam wpadkę. Zaszłam w absolutnie nieplanowaną ciążę, której nie chciałam. To może być kontrowersyjne, co powiem, ale cieszyłam się, że poroniłam. Ten facet nie nadawał się na ojca, a ja nie chciałam być wtedy matką.

Jestem przykładem na to, że nie każde poronienie musi być traumatyczne dla kobiety. Czułam, że los rozwiązał za mnie problem. Po tym wszystkim poznałam innego mężczyznę i tu się zaskoczyłam. Początek naszego związku był świetny, miałam duże libido i myślałam, że to była kwestia poprzedniej relacji. Niestety, nie trwało to długo. Ja uważam, że przez około rok było dobrze, ale mój partner w kłótniach mówi, że były to tylko trzy miesiące.

A próbowałaś rozmawiać ze swoim partnerem o tym, że borykałaś się z brakiem libido w poprzedniej relacji?

Generalnie bardzo się tego wstydziłam i starałam się robić wszystko, żeby to zatuszować. Mój partner ma duże libido, więc problem szybko wyszedł na jaw. Na początku związku oboje mieliśmy ochotę na seks i uprawialiśmy go często. On nadal chciał, żeby było tak jak na początku, ale we mnie coś zgasło i przestałam mieć ochotę. Oczywiście próbowałam początkowo coś wymyślać – że mam gorszy czas w pracy, że mam infekcję, że boli mnie głowa, ale wymówki szybko się skończyły. Często kładłam się wcześniej spać albo wstawałam z łóżka, zanim on się obudził. Stosowałam przeróżne uniki.

Rozumiem, że częściowo udawało Ci się unikać stosunków, kiedy nie miałaś ochoty, ale zakładam, że nie zawsze było to możliwe. Zdarzało Ci się zgadzać na seks, bo czułaś, że powinnaś?
Tak. Z tego, co wiem, to wiele kobiet po prostu „daje z obowiązku", żeby mieć ten temat z głowy na jakiś czas. Kobiety nie chcą zranić mężczyzny, bo on zaraz odbiera to personalnie i myśli, że może jej nie podnieca. U nas rozłożenie nóg nie pokazuje, czy mamy ochotę na seks, a jeśli dobrze to rozegramy, to facet w ogóle się nie zorientuje, co jest w naszej głowie. Uważam jednak, że w dłuższej relacji trudno ciągle udawać w dobrej wierze dla partnera. My, kobiety, często chcemy być tymi wspaniałymi kochankami, jakimi jesteśmy w swojej głowie, ale przy braku libido jest to po prostu nieosiągalne. Kiedy zgadzałam się na seks na siłę, to z jednej strony byłam zła na partnera, że nie zauważył, że nie mam ochoty, a trochę wymusił ten stosunek. Z drugiej strony czułam frustrację i bezsilność w stosunku do siebie.

Rozumiem, że wcześniejsze wizyty u lekarzy niewiele pomagały. Jak więc próbowałaś sobie z tym poradzić?
Zaczęłam czytać dużo książek i zgłębiać wiedzę o kobiecym organizmie. Zrozumiałam, że bardzo dużo czynników ma tu znaczenie i nie istnieje jedna tabletka, która rozwiąże problem. Uważam, że są dwie rzeczy, o których powinnam wspomnieć. Pierwsza to kobieca psychika i jej nastawienie do relacji, w której jest. Druga to biologiczny stan naszego organizmu – hormony, niedobory witamin czy nawet problemy z neuroprzekaźnikami. Zawsze mówię, że libido jest jak silnik, który ma kilkadziesiąt świec i odpala dopiero, kiedy wszystkie są zapalone. Czasem

nie działa jedna, czasem więcej, a dopóki nie przystąpimy do diagnostyki, nie dowiemy się, co jest nie tak.

Wspomniałaś, że brak libido wpłynął na Twoje poczucie kobiecości. Jak to wyglądało w praktyce?
Brak libido całkowicie pozbawił mnie poczucia kobiecości. Czułam, że jestem niewystarczająca, że coś jest ze mną nie tak. To podłe uczucie, które bardzo trudno było mi wyrzucić z głowy. Do tego dochodziła frustracja partnera – jego złość i rozczarowanie. Każda taka reakcja pogłębiała moje poczucie winy. Brak ochoty na seks to nie jest tylko problem w łóżku, to coś, co stopniowo niszczy cały związek. Zaczynasz czuć, że relacja rozwala się od środka, a Ty nie masz pojęcia, jak temu zaradzić. To ogromna presja i ciężar, z którym trudno sobie poradzić.

Czy Twój facet często robił Ci wyrzuty z powodu Twojego niskiego libido?
Niestety tak, ten argument często pojawia się w kłótniach. Z czasem zaakceptowałam, że on tego nie zrozumie i nie będzie miał dla mnie empatii. To pewnie zależy od partnera, ale w moim obecnym związku to duża kość niezgody.

Myślisz, że Twój partner miał myśli o zakończeniu Waszej relacji, bo nie spełniałaś jego potrzeb?
W teorii facet powie, że seks to nie wszystko. Nie ma się jednak co oszukiwać – to mocny fundament udanego związku. My z partnerem zrywaliśmy dwa razy, ale za każdym razem wracaliśmy do siebie. Słuchałam kiedyś rozmowy z seksuologiem, który powiedział, że po parach widać, czy mają udane życie seksualne. One mają inną chemię między sobą. To często kwestia odpowiedzi na potrzeby drugiej strony. Jeżeli masz w związku potrzebę spędzania wspólnych wieczorów, a ktoś Ci tego odmawia za każdym razem, to po pewnym czasie poczujesz frustrację. Będziesz czuła, że ktoś ma Cię w nosie. Zaczynasz wtedy myśleć, czy nie zmienić partnera na takiego, który będzie Ci dawał to, czego potrzebujesz.

Ja osobiście nie zgadzam się z tym, kiedy ktoś mówi, że seks nie jest ważny, liczy się miłość. Dla jednej osoby może tak być, ale dla drugiej seks może stać na równi z miłością. I trzeba to uszanować – słaby seks może być dla kogoś nie do przeskoczenia. A czy Twoim zdaniem brak libido ogranicza się do braku ochoty na seks czy obejmuje również brak ochoty na masturbację? Z porno teoretycznie łatwiej się podniecić, bo podajemy sobie na tacy to, co na nas działa.
Co do masturbacji to słyszałam wielokrotnie takie rady od lekarzy, żeby to często robić. Argumentacja była taka, że jak poznam swoje ciało i potrzeby, to będę lepiej wiedziała, jak pokierować partnera w łóżku. Uważam jednak, że jeśli nie ma się libido, to nie da się tego wymusić.

W teorii, jeśli mamy ochotę na masturbację, to nie mamy problemu z libido, tylko z partnerem. To można potraktować jako ważną wskazówkę – czy problem leży w partnerze/relacji, czy w nas.

Czy brak libido daje jakieś widoczne objawy poza samym brakiem ochoty na seks? Czy można to jakoś dostrzec „na zewnątrz”?
Zdecydowanie jest to suchość pochwy. Gdy kobieta się nie podnieca, to wydzieliny nie ma. Maszyna nie działa. Suchość pochwy automatycznie wpływa na to, że stosunki nie są przyjemne, powstają otarcia i infekcje. Tu ważna jest otwartość w komunikacji, bo możemy użyć żelu intymnego, który sprawi, że stosunek będzie przyjemniejszy. Z racji tego, że te żele szybko się wchłaniają, ważne jest również, aby dodać żelu w połowie stosunku. To wrażliwa strefa, więc po co się męczyć, skoro można sobie pomóc. Słyszałam, że kobiety jeszcze użyją żelu na początku, ale później już „siedzą cicho” w trakcie stosunku, który zwyczajnie jest dla nich bolesny.

Spotkałaś się kiedyś z tym, że kobiety, z którymi rozmawiałaś, były już tak bezradne, że rozważały zdradę? Myślały, że może kochanek pokaże im, że ten ogień nadal w nich jest?
Bardziej bym powiedziała, że kobieta zaczyna mieć obawy, że to partner może ją zdradzać. Pojawia się brak zaufania i myśli, że skoro jest słabą kochanką, to facet „zje poza domem, skoro ona go nie nakarmiła”. Poznałam kiedyś kobietę, która przez wiele lat nie spała z mężem z powodu braku libido, a gdy dowiedziała się o zdradzie, powiedziała mu tylko:

„Należało mi się”. To jest taki przerażający poziom bezsilności, że kobieta jest w stanie przymknąć oko, żeby tylko facet dał jej spokój.

Słyszałam też kiedyś, że „ona to by wolała, żeby facet miał kochankę, bo wtedy miałaby przynajmniej spokój w domu”. Myślę, że wraz z frustracją po stronie mężczyzny rodzi się ogromne poczucie winy u kobiety. One latami czują się winne, czują, że zawodzą. To rodzi poczucie bycia niewystarczającą. Kiedy pojawia się zdrada, kobiety często czują, że to ich wina, bo nie były dobrymi żonami, więc im się to należało.

Spotkałam się również z tym, że wiele kobiet proponuje facetowi zrobienie dobrze ręką, kiedy nie mają ochoty na seks. Taka zastępcza forma. Wszystko, byle tylko nie trzeba było rozkładać nóg. Co myślisz o takiej „rekompensacie”?

Słuchaj, kiedyś usłyszałam od jednej koleżanki, że jej facet powiedział wprost: „Nie chcesz mi dać, to chociaż loda byś zrobiła”. Ciężko wytłumaczyć mężczyźnie, że skoro nie mam ochoty rozłożyć nóg, to w ogóle nie mam ochoty na jakikolwiek aspekt seksualny. W naszej modlącej się Polsce panuje jeszcze jakieś głupie przekonanie, że seks oralny jest poniżający dla kobiety.

Moim zdaniem czasem może to być fajne rozwiązanie w przypadku braku ochoty na seks, jeśli obie strony czują się z tym dobrze. Można dogadać się z partnerem, że pomiędzy rzadkimi stosunkami, co jakiś czas kobieta zwali mu konia i oboje będą zadowoleni. To wbrew pozorom też może budować więź i być swego rodzaju odpowiedzią na trudną sytuację.

Wspomniałaś o stereotypie, że, robienie loda jest uwłaczające. Jakie inne głupie przekonania miałaś okazję usłyszeć?

Dla mnie beznadziejne jest to, że w seksie zawsze mówi się o potrzebach faceta: „On zaruchał”, „On zaliczył”. Nawet jeśli kobieta była napalona, ogoliła nogi i założyła piękną koronkową bieliznę, to nie ma znaczenia. Ta nierówność między seksualnością mężczyzn a kobiet jest dobijająca. Kobieta, która ma duże potrzeby, od razu dostaje łatkę szmatławca. Niby wszyscy zgrywamy otwartych ludzi, ale jak kobieta w towarzystwie powie, że ma jednorazowe przygody, to automatycznie ocenia się ją negatywnie. Oczywiście, powoli to się zmienia, ale mężczyźni nadal mają większe przyzwolenie społeczne niż kobiety. Dodatkowo dochodzi do narzucania

wstydu na kobietę za jej seksualność. Zawstydzanie za naturalną potrzebę człowieka jest słabe.

Jakie reakcje mężczyzn na problemy z libido po stronie kobiety uważasz za najlepsze, a jakie za najgorsze?
Najlepsza reakcja to okazanie wsparcia, powiedzenie: „Jesteśmy w tym razem i jakoś sobie poradzimy". Najgorsze są teksty w stylu: „Jesteś jakaś wybrakowana", „Co z Tobą jest nie tak?". Ja kiedyś usłyszałam od faceta: „Jesteś jak baba po menopauzie". To bardzo przykre.

A od czego kobieta powinna zacząć diagnostykę, kiedy zauważy, że problem może ją dotyczyć?
Najpierw trzeba zbadać, czy problem jest zdrowotny, czy relacyjny. Czy nie mamy ochoty na seks z partnerem, a na przykład na masturbację mamy. Jeśli ta sfera jest w porządku, to przechodzimy do pakietu badań endokrynologicznych. Badamy tarczycę (TSH, FT3, FT4, anty-TPO, anty-TG), kortyzol, hormony męskie, progesteron, estradiol, prolaktynę, FSH, LH, a także witaminę D, żelazo, ferrytynę, witaminę B12 i kwas foliowy. Sprawdzamy też morfologię z rozmazem. Warto również skontrolować poziom insuliny. Ważne jest wykonanie tych badań w odpowiednich dniach cyklu. Jeśli mamy dobrego diagnostę, powinien dobrać odpowiednie suplementy. Trzeba też wspomnieć o stanie psychicznym i wykluczyć depresję. Cierpliwość i zaufanie do procesu są tutaj kluczowe.

Uważasz, że „dziurawe gacie" u mężczyzny mają wpływ na libido kobiety?
Tak, dbanie o siebie jest bardzo ważne i nie da się temu zaprzeczyć. Miłość miłością, ale aspekt fizyczny ma ogromne znaczenie. Ważne, aby podobać się sobie i tej osobie po drugiej stronie. Fajnie jest od czasu do czasu ubrać się w coś seksownego i wyjść na randkę. Wiesz, jak facet przytył 15 kilo w ciągu roku, siedzi przed telewizorem i wpierdziela chipsy, to jak ma być atrakcyjny dla kobiety? Ciężko się podniecić, gdy ta osoba jest dla nas zwyczajnie nieatrakcyjna.

A co myślisz o suplementach, które obiecują lepsze libido u kobiety?
Generalnie absolutnie ich nie polecam. Z mojego doświadczenia te leki głównie podnoszą ciśnienie. Sama myślałam, że mam zawał, kiedy wzięłam jeden z takich suplementów. Wręcz powiedziałabym, że efekt jest odwrotny. Te leki mają na celu lepsze ukrwienie miejsc intymnych, a to w ogóle nie jest ten problem. Moim zdaniem to zbyt ogólne podejście do tematu. Uważam, że opinie o tych produktach są kupione, bo żadna z moich koleżanek nie była zadowolona z ich działania.

Czy brak ochoty na seks sprawia, że częściej udajemy orgazm?
Myślę, że tak. Uważam, że to najgorsze, co możemy zrobić. Udawanie orgazmu to jak zakładanie maski – zamiast uczyć się siebie nawzajem i pracować nad problemem, to po prostu się poddajemy. Robimy tym ogromną krzywdę nie tylko sobie, ale także partnerowi. Facet zaczyna myśleć, że wszystko jest idealnie, że jest świetnym kochankiem. Tymczasem problem pozostaje nierozwiązany, a frustracja po stronie kobiety narasta. Tworzy się błędne koło, w którym brakuje szczerości i zrozumienia.

Co poradziłabyś kobietom, które zmagają się z problemami z libido?
Przede wszystkim nie zamiatajcie problemu pod dywan. Rozmawiajcie o tym z partnerem. Szczerość to podstawa, nawet jeśli na początku jest trudna. Jeśli coś nas niepokoi, idźmy po pomoc – do endokrynologa, seksuologa, terapeuty. To nie jest żaden wstyd. Wstydem jest raczej to, że nie sięgamy po pomoc, której potrzebujemy.

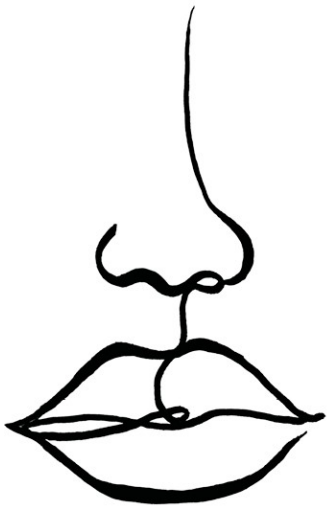
Chciałabym, żeby z mojej rozmowy jasno wybrzmiało, jak destrukcyjne jest wymuszanie seksu przez mężczyzn. To nie tylko zabija resztki kobiecej ochoty, ale wręcz wyniszcza intymność i równowagę w związku. Ta ciągła presja ze strony mężczyzn sprawia, że seks staje się dla kobiet czymś odpychającym, obarczonym negatywnymi skojarzeniami już na samym starcie. Jak można czerpać przyjemność z czegoś, co budzi opór i przymus?

Świetnie to podsumowałaś. Bardzo Ci dziękuję za tę szczerą i wartościową rozmowę.

– pomyśl –

Jak myślisz, co Twoje ciało próbuje Ci powiedzieć przez brak libido? Zmęczenie, brak snu, niezaspokojone potrzeby czy może coś głębszego?

Marlena



Kiedy intymność staje sie pracą

Czasem, gdy słyszę o sławnych piłkarzach, którzy zdradzają swoje żony, i nie mogę przestać się zastanawiać – co właściwie ich do tego popycha? Mają piękne, zadbane, seksowne partnerki i – wydawałoby się – udane życie intymne. A jednak, mimo ogromnego ryzyka, wybierają seks z prostytutką. Jak doszło do tego, że seks stał się czymś, przez co niektórzy tracą rozum? Historia Marleny pokazuje tę „brudną" stronę seksu, na którą przymykamy oko.

OSTRZEŻENIE – HISTORIA ZAWIERA OPIS GWAŁTU!

> Pamiętam, jak jeden mężczyzna zadzwonił i zapytał, czy znajdzie u nas kobietę, która… będzie gryzła go w jądra tak mocno, aż zacznie lecieć krew. Twierdził, że to go niesamowicie podnieca i zapłaci każde pieniądze, byle tylko ktoś to zrobił.

Justyna: W jakim momencie Twojego życia rozmawiamy?
Marlena: To jest moment, w którym wreszcie próbuję odnaleźć prawdziwą siebie. Po wielu latach nabrałam odwagi, żeby mówić otwarcie o tym, co przeszłam, i przestałam się tego wstydzić. Czy mogę powiedzieć, że jestem szczęśliwa? Jeszcze nie, ale czuję, że w końcu zmierzam we właściwym kierunku. Niedawno zakończyłam terapię u seksuologa, ale wciąż regularnie chodzę do psychologa. To jest jak porządkowanie ogromnego bałaganu w głowie – powoli, krok po kroku pozbywam się demonów przeszłości.

Jak wygląda teraz Twoja sytuacja rodzinna? Masz kogoś?
Jeśli chodzi o „moją rodzinę", to mam nastoletnią córkę, którą urodziłam, mając zaledwie 19 lat. Jestem z nią bardzo związana, bo przez te wszystkie lata była dla mnie jedynym powodem, żeby się jakoś trzymać i nie rozpaść. Jeśli chodzi o związek, to nie mam żadnego partnera. Ani na stałe, ani nawet w luźnej relacji.

A szukasz teraz kogoś, czy doszłaś do wniosku, że facet nie jest Ci potrzebny do szczęścia?
To trudne pytanie. Myślę, że gdy usłyszysz więcej o tym, co przeszłam, to bardziej zrozumiesz, dlaczego jest mi tak ciężko wyobrazić sobie siebie w związku. Mężczyźni zawsze kojarzyli mi się z zagrożeniem, bólem i rozczarowaniem. Całe życie źle o nich myślałam i wciąż mam problem z zaufaniem. Moje blokady są tak silne, że nawet wizja związku nie wydaje mi się szczególnie atrakcyjna. Nie jestem pewna, czy kiedykolwiek będę potrafiła traktować mężczyzn jak równorzędnych partnerów. Chyba blokuje mnie to, że bardzo źle o nich myślę.

Rozumiem. Może zacznijmy od początku. Jaki obraz seksualności wyniosłaś z domu?
W domu nie było miejsca na zdrową seksualność ani dobre relacje. Pochodzę z patologicznej, rozbitej rodziny. Mój ojciec był alkoholikiem, który bardziej interesował się butelką niż własnymi dziećmi. Moja mama była wybuchowa, często nas biła – nie tyle z potrzeby karania, co chyba z własnej frustracji. W takim środowisku nie da się nauczyć, jak wygląda zdrowa bliskość czy intymność.

Jako młoda kobieta czułam, że coś jest ze mną nie tak, że nie potrafię stworzyć normalnego związku. Z czasem zrozumiałam, że po prostu nigdy nie miałam dobrego wzorca. Nie widziałam, jak to wygląda, kiedy dwoje ludzi się kocha, szanuje i wspiera. Dlatego moje pierwsze relacje były pełne chaosu, a ja błądziłam jak dziecko we mgle, nie wiedząc, co tak naprawdę powinnam czuć czy robić. Wszystko, co wyniosłam z domu, to ogromny lęk i strach.

Może powiem coś kontrowersyjnego, ale istnieje zjawisko przymusu odtwarzania traumy. Często, zupełnie nieświadomie, wchodzimy w relacje podobne do tych, jakie mieliśmy w rodzinnym domu. W końcu dla naszej głowy lepsze jest znajome piekło niż nieznane niebo. Dlatego córki alkoholików często wychodzą za alkoholików, chociaż to była rzecz, jakiej najbardziej nie chciały. Jednak są wtedy w roli, którą bardzo dobrze znają ze swoich starych czasów, więc podświadomie do niej dążą.

Ciekawe jest to, co mówisz. Na początku byłam mocno zahukanym dzieckiem, chociaż do dziś wiszę w gablotach w szkołach za najlepsze wyniki. Jak coś źle napisałam w zeszycie, to matka darła ten zeszyt, a ja musiałam pisać to pięć razy, aż będzie tak, jak ona chciała. Musiałam mieć same piątki i szóstki. Do piętnastego czy szesnastego roku życia byłam tak skupiona na nauce, że moja mama nawet mówiła, że jestem homo, bo w ogóle nie interesowałam się facetami. Myślę, że po tym, co przeżyłam w domu, zwyczajnie bałam się interakcji z kimkolwiek. Później, kiedy weszłam w wiek nastoletni, to faktycznie zaczęłam szukać jakiegoś faceta. Miałam nadzieję, że znajdę tam miłość, akceptację i poczucie bezpieczeństwa, którego tak bardzo w tamtym czasie potrzebowałam.

Wspomniałaś, że miałaś 19 lat, kiedy urodziłaś dziecko. Rozumiem, że była to nieplanowana ciąża?

Tak, choć z perspektywy czasu myślę, że podświadomie trochę tego chciałam. Wszystko zaczęło się od związku, który rozpoczął się, gdy miałam 15 lat. Mój chłopak żył zupełnie inaczej niż ja – w jego domu były ciągłe imprezy, a jego rodzice byli bardzo otwarci. Dla mnie to była ucieczka od rodzinnej patologii. Teraz wiem, że tam też była patologia, tylko inna.

Kiedy się okazało, że jestem w ciąży, to oczywiście oboje byliśmy w dużym szoku, ale w głębi duszy miałam nadzieję, że to dziecko mnie uratuje i pozwoli mi wyrwać się z domu. Niestety, nasz związek okazał się niewypałem. Nie układało nam się, nie potrafiliśmy dogadać się w żadnej kwestii. Próbowaliśmy na siłę stworzyć związek, ale szybko się okazało, że to nie działa. Zostałam więc samotną matką. Kochałam moją córkę nad życie. Mam wrażenie, że to ona dawała mi siłę do życia.

Kiedy przyszła na świat, mieszkałam jeszcze z mamą i braćmi w moim rodzinnym domu. Wszystko się zmieniło, kiedy córka miała dwa miesiące. Pewnego wieczoru strasznie płakała, co zirytowało mojego pijanego brata. Wszedł do pokoju z nożem i zagroził mi, że jeśli zaraz nie przestanie płakać, to ją zabije. Był to dla mnie przełomowy moment. Spakowałam mleko, pieluchy i wsiadłam z dzieckiem do samochodu. Nie wiedziałam, dokąd jechać, ale wiedziałam, że nigdy nie wrócę do tego domu.

Przez kilka dni byłam bezdomna – spałam w samochodzie, trzymając niemowlę na rękach. Znajomi pomogli mi wynająć pokój w piwnicy za

niewielkie pieniądze. Nie było luksusów, ale miałyśmy przynajmniej dach nad głową. Miałam szczęście, bo kolega bardzo szybko znalazł mi pracę przy sprzątaniu w salonie masażu, więc pomału zaczęłam układać sobie życie. Pracowałam tak sumiennie, że po kilku tygodniach zaproponowano mi pracę na recepcji, co było dla mnie ogromnym awansem. Byłam wtedy szczupłą blondynką z długimi włosami, podobałam się mężczyznom, co szybko zauważyła moja szefowa. A jeszcze po kilku miesiącach dostałam kolejną propozycję, żebym zaczęła pracować jako masażystka. Na początku bardzo się ucieszyłam, bo wiązało się to z wyższymi zarobkami, a ja bardzo potrzebowałam pieniędzy.

Byłaś zadowolona z tej pracy?
Na początku było w porządku, ale szybko dowiedziałam się, że w tym salonie masaż często kończył się „zrobieniem dobrze" klientowi. Nie chciałam tego robić, ale szefowa naciskała i straszyła, że wyląduję na ulicy, jeśli się nie zgodzę. Mówiła, że moje dziecko musi jeść, że muszę się postarać jako matka. Bałam się i nie widziałam innego wyjścia – miałam przecież dziecko na utrzymaniu. Nie miałam na kogo liczyć, więc czułam, że jestem w sytuacji bez wyjścia.

Kim byli klienci, którzy przychodzili do salonu?
To raczej nie były „oblechy", jak ludzie to sobie wyobrażają. Tacy zwykle nie mieli na to pieniędzy. Około 98% klientów to byli żonaci mężczyźni na poziomie – tacy, którzy szukali odskoczni od codzienności. Reszta to młodzi chłopcy, którzy byli ciekawi, jak to wygląda. Wbrew stereotypom nie były to tzw. przegrywy życiowe. Najczęściej przychodzili ci, którzy w oczach innych mieli wszystko: żony, rodziny, dobrą pracę. To mi tylko uświadomiło, jak różne są maski, które nosimy na co dzień jako ludzie.

A jak to wyglądało, gdy przychodzili żonaci? Widziałaś, że czuli się zawstydzeni widniejącą obrączką na palcu?
W ogóle. Bywały sytuacje, że same żony lub narzeczone dzwoniły do nas zdesperowane i umawiały swoich mężczyzn na masaże z „zakończeniem". Taka kontrolowana zdrada. Powiem Ci, że psychicznie nie wytrzymywałam tej atmosfery, strasznie się siebie brzydziłam i nie mogłam wtedy oglądać

się w lustrze. W pewnym momencie byłam już w tak złym stanie psychicznym i tak dużo płakałam, że szefowa odpuściła i przeniosła mnie z powrotem na recepcję.

Ciekawa jestem, co mówiły kobiety, które dzwoniły, aby umówić swoich mężów na taką wizytę.
Mówiły, że chciałyby, aby mąż miał jakąś odskocznię. To przykre, że kobiety często są w stanie zrobić wszystko, żeby tylko zatrzymać przy sobie faceta. Robiły wszystko, aby facet nie zdradził ich gdzieś na boku, o czym by nie wiedziały. Były nawet takie kobiety, które same przyprowadzały swoich mężczyzn. Przed salonem masażu był park, w którym czekały przez godzinę, aż ich partner wyjdzie. Gdybym nie przeżyła tego osobiście, nie uwierzyłabym, że coś takiego może się dziać.

A powiedz mi, czy faceci, którzy przychodzili do takich miejsc, mieli jakieś specyficzne preferencje seksualne?
Oczywiście, niektórzy mieli naprawdę dziwne upodobania. Pamiętam, jak jeden mężczyzna zadzwonił i zapytał, czy znajdzie u nas kobietę, która… będzie gryzła go w jądra tak mocno, aż zacznie lecieć krew. Twierdził, że to go niesamowicie podnieca i zapłaci każde pieniądze, byle tylko ktoś to zrobił. Inni prosili o związywanie, bicie, a nawet udawanie scen z filmów. Tłumaczyli, że nie mogą rozmawiać o takich fantazjach z żonami czy partnerkami, a tutaj płacili i dostawali to, czego chcieli, bez wstydu i tłumaczenia.

Pamiętasz może, czy któraś z dziewczyn zgodziła się na to gryzienie jąder do krwi?
Tak, pieniądze zawsze robiły swoje. Często pracowały tam kobiety, które były w dramatycznej sytuacji życiowej, tak jak ja. Pamiętam koleżankę, która miała niepełnosprawną matkę i rodzeństwo na utrzymaniu. Robiła wszystko, żeby zarobić na ich leczenie i życie. Większość dziewczyn, które tam pracowały, miała za sobą ciężkie przejścia – problemy rodzinne, przemoc, brak wsparcia. W takich okolicznościach myśli się innymi kategoriami.

A jeśli chodzi o Ciebie, to był tylko lodzik czy zdarzało się, że szłaś o krok dalej?
Ja nigdy w życiu nie poszłam dalej. To była dla mnie nieprzekraczalna granica. Ale inne dziewczyny? Oczywiście, że tak. Za „coś więcej" dostawały podwójną stawkę, czasem nawet więcej, jeśli klient był hojny. Pamiętam jedną dziewczynę – młoda, bardzo ładna, cała „zrobiona", z mężem i dziećmi w domu. Ona była uzależniona od seksu. Nie chodziło jej o pieniądze, tylko o czystą przyjemność. Chwaliła się, ilu klientów „zadowoliła" w ciągu dnia. Wzbudzało to we mnie obrzydzenie i nie mogłam tego zrozumieć.

Czy pracując w taki sposób, miałaś w ogóle potrzeby seksualne?
Moja praca skutecznie zabiła jakiekolwiek libido. Kiedy spędzasz kilka godzin dziennie na dotykaniu obcych mężczyzn, czujesz się wyczerpana, brudna, wyprana z emocji. Jakakolwiek intymność stała się dla mnie obowiązkiem, transakcją, a nie czymś, co robi się z przyjemności czy miłości. Nawet w prywatnym życiu unikałam bliskości. Miałam wrażenie, że mój własny dotyk nie należy do mnie, tylko do tych wszystkich mężczyzn, którzy go kupowali. Odrzucało mnie od seksu i tematów z nim związanych.

Muszę wspomnieć, że zanim trafiłam do pracy w salonie masażu, miałam jedno z najbardziej traumatycznych doświadczeń w życiu. Poznałam faceta przez internet, na Badoo albo Tinderze, już nawet dokładnie nie pamiętam. Ten nowo poznany facet twierdził, że ma dużą firmę i może mi dać pracę. W tamtym momencie byłam naiwna do granic możliwości. Wydawało mi się, że los w końcu się do mnie uśmiechnął, że ten mężczyzna naprawdę chce mi pomóc. Pewnego wieczoru rzeczywiście przyjechał do mojego domu. Mieliśmy rozmawiać o warunkach pracy, ale już na wejściu zobaczyłam, że przywiózł ze sobą butelkę whisky. Nie miałam ochoty pić, ale nalegał, bo „przecież jeden drink dla towarzystwa nie zaszkodzi". Wypiłam może dwa małe łyki, a potem zaczęło się coś, czego nie rozumiałam. Czułam, jak tracę kontrolę – przepraszałam go, mówiłam, że robi mi się słabo i że muszę usiąść albo się położyć. I wtedy wszystko zaczęło mi się rozmywać.

Z tamtej nocy pamiętam tylko przebłyski. Robił rzeczy, których nie chciałam, a ja byłam totalnie bezsilna. Teraz wiem, że musiał mi podać

tabletkę gwałtu. Byłam częściowo świadoma, co się dzieje, ale nie mogłam ruszać ciałem. Pamiętam, jak go błagałam, żeby przestał, żeby wyszedł, ale nie byłam w stanie podnieść ręki ani nogi. Rano obudziłam się cała obrzygana. Było mi potwornie wstyd – byłam na tyle głupia, że jeszcze do niego zadzwoniłam i go przepraszałam, że „tak się upiłam" w jego obecności. On zniknął natychmiast, a jego numer telefonu przestał działać kolejnego dnia.

Długo nie rozumiałam, co tak naprawdę się wydarzyło. Minęło sporo czasu, zanim dotarło do mnie, że zostałam wykorzystana. Miałam wtedy zaledwie 20 lat. To był ten moment w życiu, kiedy człowiek kształtuje swoje „ja". U mnie to wszystko runęło. Zaczęłam myśleć o sobie jak o kimś, kto nic nie znaczy. Każda relacja, w którą wchodziłam później, sprowadzała się tylko do seksu, bo w mojej głowie bliskość i seks przestały istnieć. Zamiast szacunku do siebie czułam obrzydzenie. Zamiast zaufania do mężczyzn – niechęć.

Myślę, że to bardzo traumatyczne wydarzenie nosisz w sobie do dziś…

Po tym wszystkim zaczęłam traktować siebie bardzo przedmiotowo. Do dziś trochę tak jest – nie potrafię uprawiać romantycznej miłości z pocałunkami i zachodem słońca w tle. Mam teraz takie spaczenie, że w bliskości z facetem musi być dużo adrenaliny. Kiedy ktoś mnie zaczyna miziać i głaskać, to automatycznie cała drętwieję. Nie znam tego, nie wiem, jak się wtedy zachować. Nadal, chociaż minęło wiele lat, ciężko mi się przełamać do normalnej relacji.

Poznawałam w życiu naprawdę fantastycznych facetów, ale sama od nich uciekałam, bo byli zbyt dobrzy – a ja tak po prostu nie potrafię. Pamiętam, że pierwszy seks po gwałcie chciałam odbyć „na szybko", trochę na siłę, byle tylko się z kimś przespać. Zrobiłam to, żeby zapomnieć o poprzednim zbliżeniu.

A jak wyglądało Twoje życie, jak wróciłaś do pracy na recepcji?

Jak zostałam przeniesiona na recepcję, to nie mogłam sobie poradzić z tym, co robiłam. Wpadłam w jakiś chory wir uprawiania przelotnego seksu. Myślę, że mogłam mieć około 50 kochanków. To był moment, kiedy strasznie siebie nienawidziłam. Czasem uprawiałam seks z jednym facetem, a 15 minut po jego wyjściu wpuszczałam kolejnego. To był mój sposób na

chwilowe wyzwolenie, jakby na moment ten ból znikał. Czasem wychodziłam na miasto z jednym celem – znaleźć kogoś, poderwać go i wrócić z nim do domu. W tamtych chwilach wydawało mi się, że robię coś, co daje mi kontrolę. Oczywiście teraz wiem, że było dokładnie odwrotnie.

W moim rodzinnym domu nikt nigdy nie powiedział mi, że mnie kocha. Czułam się niewidzialna, niepotrzebna. Seks stał się dla mnie językiem, którym próbowałam wyrazić uczucia. Myślałam, że jeśli ktoś się ze mną prześpi, to może mnie polubi, może nawet pokocha. Po gwałcie nie potrafiłam dobrze myśleć o facetach. Potem trafiłam do pracy, gdzie widziałam, jak faceci ciągle zdradzają i przez to wszystko zaczęłam nienawidzić mężczyzn.

Czy po tym, co przeszłaś, takie szybkie, często brutalne numerki nie były dla Ciebie zbyt obciążające?

Ja miałam tak zniszczoną psychikę, że tylko takie mogłam znieść. Mechaniczny, szybki seks był dla mnie bezpieczny, bo nie wymagał żadnego otwierania się emocjonalnie na drugą stronę. Im bardziej oschłe i pozbawione bliskości to było, tym lepiej się w tym odnajdywałam. Wszystko, co mogłoby wywołać emocje czy intymność, było dla mnie nie do zniesienia. Nie chciałam czuć, nie chciałam pamiętać.

Czy w takim szybkim, mechanicznym seksie jest w ogóle miejsce na jakieś urozmaicenia?

Oczywiście. Lubiłam zmieniać pozycje, używać różnych zabawek czy nawet eksperymentować. Pamiętam jednego faceta, który miał bardzo specyficzną fantazję. Uwielbiał *pissing*, czyli mówiąc wprost, chciał sikać na mnie, na moją twarz i na ciało. Zgodziłam się na to, chociaż wcale mi się to nie podobało. Robiłam to tylko dlatego, że chciałam go przy sobie zatrzymać.

Twoja historia jest bardzo trudna. Masz w tym momencie życia jakieś oczekiwania od seksu?

To może zabrzmi głupio, ale chciałabym przespać się z kimś z miłości. Nigdy tego nie doświadczyłam i chciałabym to przeżyć. Nie wiem jednak,

czy kiedykolwiek będzie mi to dane. Tu potrzebna jest zmiana podejścia, zmiana psychiki i zamknięcie za sobą jakichś rozdziałów. Nie wiem jednak, czy kiedykolwiek uda mi się to zrobić.

Co dla Ciebie teraz oznacza seks?

Światem rządzą seks i pieniądze. Zawsze tak myślałam i – szczerze mówiąc – nic mnie do tej pory nie przekonało, że jest inaczej. Faceci tracą głowę, kiedy w grę wchodzi seks – wystarczy im trochę atencji, trochę ciała na wyciągnięcie ręki i już są gotowi zrobić rzeczy, których normalnie by się wstydzili. Kobiety natomiast wariują na punkcie pieniędzy. Widziałam, jak głupieją i tracą swoje zasady, byle tylko się wzbogacić. Nie zliczę, ile razy byłam świadkiem, jak mężczyzna z dobrego domu z kochającą żoną i dziećmi ryzykował wszystko, żeby choć na chwilę odpłynąć w dobrym seksie z nieznajomą, bo dawało mu ogrom ekscytacji.

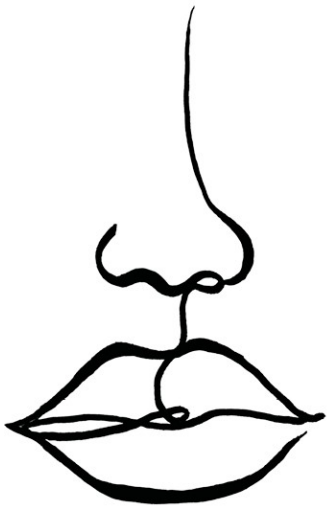
Nie ma sensu się oszukiwać, że w życiu chodzi o miłość, wartości czy wzniosłe ideały. Wystarczy spojrzeć, co ludzie robią za pieniądze i za chwilę fizycznej przyjemności. Zdrady, kłamstwa, ryzykowanie reputacji, upokorzenia – sam seks trwa moment, a mimo to ludzie w to idą.

Kochana, bardzo Ci dziękuję za naszą rozmowę!

– pomyśl –

Czy kiedykolwiek pozwoliłaś sobie w pełni poczuć gniew za wszystkie sytuacje, w których ktoś naruszył Twoje granice?

Alicja



Nielegalna fascynacja żonatymi mężczyznami

Alicja to prawdziwa lwica – pewna siebie, niesamowicie inteligentna i spełniona kobieta w okolicach pięćdziesiątki, która łamie stereotypy na temat intymności. Jej podejście do bliskości jest niekonwencjonalne i wymaga odwagi. Trzeba mieć naprawdę silny charakter, by świadomie wybierać relacje, w których nie jest się na pierwszym miejscu. Alicja otwarcie przyznaje, że w mężczyznach najbardziej pociąga ją... obrączka na palcu.

> Moim zdaniem facet chce czuć się pożądany przez kobietę, kiedy jest z nią w łóżku. Mężczyźni, którzy zdradzali swoje kobiety ze mną, przeglądali się w moich oczach. Dostawali to, czego nikt im nie dawał w domu. Czuli się wspaniale, bo mieli moje pełne zainteresowanie.

Justyna: Jak wspominasz swoje pierwsze doświadczenie związane z intymnością w życiu?
Alicja: Moje pierwsze zetknięcie z tym tematem nastąpiło bardzo wcześnie. Miałam osiem–dziewięć lat, kiedy znalazłam gazety pornograficzne w rodzinnym domu. To, co tam zobaczyłam, było jednocześnie ekscytujące i przerażające. Mój pierwszy raz zdarzył się na imprezie, gdy miałam 16 lat, chyba z moim ówczesnym chłopakiem.

Co ciekawe, dużo dokładniej pamiętam mój pierwszy pocałunek, pierwsze rozbierania i pieszczoty, natomiast pierwszego seksu z penetracją – nie. Myślę, że ta penetracja nie wiązała się z tak dużymi emocjami jak te wszystkie wcześniejsze rzeczy.

Myślę, że coś w tym może być, bo często się zdarza, że sama penetracja ma w sobie mniej emocjonalności niż wszystko, co jest przed i po. Pamiętasz może swoją pierwszą masturbację?
Ja zaczęłam bardzo wcześnie, miałam siedem albo osiem lat. Towarzyszyło mi wtedy uczucie, że robię coś złego. Czułam, że ta przyjemność jest w jakiś sposób grzeszna. Jako dziecko miałam z tego powodu duże poczucie winy i mocno się z tym ukrywałam.

Wiem, że wielu Twoich partnerów było żonatych. Czy obrączka u faceta sprawiała, że facet zyskiwał na atrakcyjności w Twoich oczach?
Tak, zdecydowanie. Sama często się śmiałam, że obrączka jest dla mnie fetyszem. Jeśli chodzi o samą obrączkę, to moi partnerzy zazwyczaj się pilnowali i zdejmowali ją, gdy tylko wchodzili do mojego domu. Czasem zdarzało się, że któryś z nich zapomniał, ale po chwili zazwyczaj sam się reflektował i ją zdejmował. Takie relacje zawsze dawały mi coś ekscytującego. Ja generalnie nie chciałam wchodzić w stałe związki ani angażować się uczuciowo. Związek z kimś zajętym był dla mnie idealny i bezpieczny pod każdym względem.

To ciekawe, co mówisz, bo stereotypowo wydawało mi się, że my, kobiety, dążymy do stałości w związku i zależy nam na poczuciu bezpieczeństwa. Jak myślisz, skąd u Ciebie taka obawa przed zaangażowaniem emocjonalnym? Zazwyczaj stoi za tym jakaś wielka miłość, która przyniosła dużo bólu…
Coś w tym może być. Dwadzieścia lat temu rozstałam się z mężczyzną, z którym byłam przez siedem lat, i mocno to przeżyłam. Później zaczęły się relacje z żonatymi mężczyznami, w których miałam ten komfort, że oni byli zajęci i chcieli wiązać się na poważnie. Dostawałam tam tyle, ile potrzebowałam – nie musiałam dawać więcej, niż chciałam. Myślę, że zwyczajnie zraziłam się tym, że mój długi związek się rozpadł. Moje ideały wtedy upadły, a ja uznałam, że muszę podejść do tematu inaczej, żeby nie bolało drugi raz.

Myślę, że to wiele tłumaczy. Czy zdarzało się czasem, że przy pierwszym spotkaniu Twój przyszły kochanek był z żoną?
Tak, zdarzało się, bo zazwyczaj były to sytuacje towarzyskie, więc te ich żony też się tam pojawiały. O żonach nigdy nic nie rozmawialiśmy, natomiast często przewijał się temat dzieci.

Czy takie relacje opierają się głównie na seksie? Czy pojawiał się tam może jakiś element emocjonalny, większe zaangażowanie, a może nawet padło kiedyś słowo „kocham”?

Dobry seks był absolutną podstawą takich relacji. Zazwyczaj było też dużo rozmów na przeróżne tematy, często wymienialiśmy poglądy. Było tam dużo czułości, ale bez zakochiwania się. Zdarzyło mi się jednak dwa razy, że mężczyźni tak bardzo zaangażowali się w naszą relację, że sami z własnej inicjatywy odeszli od swoich żon.

Oho, pewnie nie byłaś zadowolona (śmiech)?
Byłam przerażona! Pamiętam, jak jeden z nich stanął w moich drzwiach z walizką i poinformował mnie, że zostawił swoją żonę, bo mnie kocha. Miałam wtedy atak paniki i zastanawiałam się, co robić. W ogóle nie byłam gotowa na taki zwrot akcji, nie chciałam tego. Ja chciałam seksu, emocji, a nie nudnej codzienności.

Czyli musiałaś być dla nich niezwykle interesująca, skoro decydowali się zostawić swoje poukładane życie dla tak naprawdę niepewnej przyszłości z Tobą.
Na pewno, ale z drugiej strony te ich związki były już wypalone, skoro sami decydowali się na romans ze mną. Czasem byli w tych małżeństwach po 15–20 lat, więc to było dla nich zupełnie inne życie. Niekoniecznie ja musiałam być lepsza niż ich partnerki, to było po prostu coś świeższego i ekscytującego, zupełnie innego niż rutyna, którą znali od lat. Czasem w tych związkach od dawna nie było seksu.

Twoje romanse z żonatymi potrafiły trwać nawet latami. Czy po takim czasie pojawiała się rutyna w łóżku? Z jednej strony czas na pewno robił swoje, ale z drugiej nie mieszkałaś z nimi na co dzień.
Nie, nie zdarzyło mi się to. Seks zawsze był fantastyczny, nawet gdy relacja trwała cztery lata. Myślę, że fakt, iż spotykaliśmy się raz, maks. dwa razy w tygodniu na kilka godzin sprawiał, że ciągle byliśmy głodni siebie w tych relacjach, więc nie było miejsca na nudę. Ciągle było to oczekiwanie, a seks pozostawał świeży i intensywny. Te spotkania były jak randki, zawsze byliśmy wypachnieni, pięknie ubrani – celebrowaliśmy te spotkania. Tam nie było miejsca na nudną codzienność na kanapie, zmianę pościeli czy pranie dywanu. Oczekiwanie na kolejne spotkanie tylko wzmagało nasze podniecenie.

A podczas któregoś z romansów miałaś problem z osiągnięciem orgazmu?
Nie, nigdy nie miałam tego problemu. Mężczyźni, z którymi się spotykałam, byli znudzeni seksem małżeńskim, w którym nic się nie działo, więc chętnie ze mną eksperymentowali. Moje ciało ich podniecało. Nasz seks był dziki i szalony. Często pojawiał się też seks analny czy seks w miejscach publicznych. Ja lubię się bawić, oni też chcieli czegoś innego niż rutyna, więc korzystaliśmy z tego na całego.

Zawsze byłaś taka rozbudzona seksualnie?
Nie. Pamiętam, jak byłam w swoim pierwszym poważnym związku, miałam wtedy około 24 lat. To był okres w moim życiu, kiedy byłam bardzo nierozbudzona seksualnie jako kobieta. To zabrzmi strasznie, ale dopiero zdrada, której się wtedy dopuściłam, uświadomiła mi, jakie są moje potrzeby. Zrozumiałam wtedy, że seks może dawać ogromną przyjemność. Ta chemia, której wtedy doświadczyłam, sprawiła, że nabrałam niesamowitej ochoty na seks. Poczułam się wówczas, jakbym odkryła coś nieznanego. Ten seks ze zdrady był dla mnie tak fantastyczny, że zwariowałam! On mnie dosłownie opętał. Przyjemność, którą wtedy poczułam, sprawiła, że chciałam więcej i więcej.

Skoro jesteśmy przy zajebistym seksie, to czego Twoim zdaniem my, kobiety, potrzebujemy w łóżku?
Moim zdaniem zdecydowanie najważniejsza jest uważność na drugą stronę. Powinniśmy schować nasze „wydaje mi się, że to sprawi jej przyjemność” do kieszeni i po prostu obserwować, pytać, być uważnym na reakcje partnera. To oczywiście powinno działać w obie strony. Ludzie się domyślają, zakładają różne scenariusze, bo „skoro moja była to lubiła, to moja obecna pewnie też”, a to moim zdaniem błędne myślenie. Jesteśmy różni, mamy różne upodobania, więc nie możemy wrzucać wszystkich do jednego worka.

A przy takim trybie życia nie brakowało Ci towarzystwa partnera na przykład w święta? Choinka, lampki – miło byłoby mieć kogoś obok. Nie byłaś zazdrosna o to, że ten magiczny czas spędzają z kimś innym?

Zupełnie nie. Jak tylko moje drzwi się zamykały, ten facet przestawał istnieć. W ogóle nie myślałam o ich życiu – liczyły się tylko chwile, które spędzaliśmy razem. Nie obchodziło mnie, czy sypiają z żonami, czy nie. Liczyło się to, co od nich dostawałam, kiedy byliśmy razem.

Wydajesz się bardzo silną kobietą. Kobiety, chcąc nie chcąc, zazwyczaj są bardziej emocjonalne i pragną bliskości. Rola, w której się postawiłaś, jest wymagająca.
Może to zabrzmi jak hipokryzja, ale przez to, że oni zdradzali żony, to ja nie miałam do nich wystarczającego szacunku, by być z nimi na poważnie. Wiem, że mogłabym nie mieć szacunku do samej siebie, ale wolałam być tą, która zdradza, niż zdradzaną. Cieszyłam się, że te „relacje" istnieją, ale nigdy nie traktowałam ich w myślach poważnie.

A próbowałaś w międzyczasie stworzyć jakiś poważny związek?
Tak, ale jak się pewnie domyślasz, było mi trudno przez moją potrzebę adrenaliny. Raz, jak udało mi się stworzyć dłuższy związek z kimś, do kogo coś poczułam, to zaczęłam po pewnym czasie sabotować trochę swój wygląd – przytyłam, przestałam o siebie dbać. Robiłam wszystko, żeby wytrwać i go nie zdradzić. Nie chciałam, żeby potrzeba dreszczyku i ekscytacji, którą w sobie miałam, sprawiła, że stracę ten związek. Oczywiście, koniec końców i tak mi się to nie udało, ale przynajmniej próbowałam jakoś trzymać siebie w ryzach.

Takie sabotowanie swojego zachowania pokazuje jednak, że znałaś swoje słabe strony i chciałaś sobie jakoś pomóc. Chciałabyś w ogóle stworzyć taki długoletni związek czy to Cię nie rajcuje?
Dla mnie idealnym modelem byłby związek otwarty. Mogłabym mieć spokojnie dwóch, trzech stałych partnerów. Z jednym chodziłabym głównie do łóżka, z drugim przytulała się pod kocem i oglądała Netfliksa, a z trzecim coś jeszcze innego bym wymyśliła. Do dobrego seksu jest niezbędne napięcie seksualne, które zanika w stałej relacji, w której żyjemy z kimś na co dzień. Nie wiem, jak mogłabym je utrzymywać przez wiele lat – dla mnie to niewykonalne. Takie zwykłe rzeczy jak mycie kibla nie

sprzyjają seksualności. Nie da się mieć superseksu, jak się żyje z kimś na co dzień.

Co prawda nie padły liczby, ale domyślam się, że „kilku" mężczyzn przewinęło się przez Twoją sypialnię. Uważasz, że rozmiar penisa ma wpływ na przyjemność z seksu?
Uważam, że wielkość penisa ma znacznie mniejsze znaczenie, niż się wszystkim wydaje. Pamiętam, że raz spotykałam się z mężczyzną, który miał wyjątkowo małego członka. Paradoksalnie problemem nie była jednak wielkość członka, ale bierność tego faceta w łóżku. Sypiałam też kiedyś z Azjatą, który również miał małego penisa, i w tej relacji mi to w ogóle nie przeszkadzało. Facet miał inne asy w rękawie i wejście z nim do sypialni gwarantowało fajerwerki. Z mojego doświadczenia wynika, że im więcej kochanek miał mężczyzna, tym lepszy był seks, bo zdobywał większe doświadczenie.

A jaki seks lubisz?
Lubię, gdy mam zawiązane oczy, lubię oddawać kontrolę – to mnie chyba kręci najbardziej. Kocham też seks analny, którego tak wiele kobiet się boi.

Co według Ciebie jest wyjątkowego w seksie analnym?
Dla mnie doznania są bardzo, bardzo przyjemne. To coś zupełnie innego niż normalny seks pochwowy. To jest takie źródło przyjemności, że nie rozumiem, jak kobiety mogą sobie tego odmawiać.

Co sprawia, że decydujesz się iść z danym facetem do łóżka?
Dla mnie sam wygląd nie wystarcza. To, czy facet jest przystojny, ma naprawdę drugorzędne znaczenie. Czasem żartuję, że muszę mieć najpierw „mózgazm", żeby mieć orgazm. Muszę być zafascynowana danym facetem na poziomie intelektualnym, żeby pomyśleć o nim w kontekście seksualnym.

A co z Twojego doświadczenia najbardziej kręci facetów w łóżku, jeśli chodzi o kobiety?
Moim zdaniem facet chce czuć się pożądany przez kobietę, kiedy jest z nią w łóżku. Mężczyźni, którzy zdradzali swoje kobiety ze mną, przeglądali się w moich oczach. Dostawali to, czego nikt im nie dawał w domu. Czuli się wspaniale, bo mieli moje pełne zainteresowanie. Facet chce czuć się doceniony, chce czuć się jak Bóg w tym łóżku – i ja im to dawałam.

A uważasz, że najlepszy seks w życiu masz przed sobą czy za sobą?
No mam nadzieję, że jeszcze przed sobą (śmiech). Wiesz, mam pięćdziesiąt kilka lat i to nie jest tak, że potrzeby maleją w tym wieku. Powiedziałabym nawet, że jest wręcz przeciwnie. Jestem pewna, że teraz mam o wiele większe potrzeby niż 20 lat temu. Dzięki temu, że jestem świadoma swoich potrzeb i tego, co mogę dostać w łóżku, ten seks jest teraz dużo lepszy niż kiedyś. Mam nadzieję, że jeszcze wiele przyjemnych chwil przede mną.

A Twoje najbliższe otoczenie ma świadomość relacji, w jakich jesteś?
Moje trzy najbliższe przyjaciółki wiedzą, co robię, ale oczywiście nie każda to popiera. Nie afiszuję się z tym specjalnie, ale czasem coś wspominam podczas rozmowy. Staram się jednak tego nie robić, bo nie chce mi się tłumaczyć. Ja się nie zmienię, a one i tak tego nie zrozumieją.

A myślałaś kiedyś, żeby pójść do seksuologa i dowiedzieć się, co stoi za Twoim fetyszem obrączki od strony psychologicznej? Jakoś to rozpracować?
Nie, nie myślałam o tym. Mam świadomość, że te relacje są dla mnie atrakcyjne wtedy, kiedy wiem, że ten mężczyzna jest niedostępny. Nie mam jednak ochoty bardziej zagłębiać się w ten temat.

Jak kończy się takie znajomości? Teoretycznie nie ma tam miłości, ale jakieś przywiązanie na pewno się pojawia…
Ostatnią relację zakończyłam, gdy poczułam, że ten mężczyzna zaczyna być mniej mną zainteresowany niż wcześniej. Przestałam czuć się tak bardzo pożądana. Pomyślałam, że jeśli mam się tak czuć, to nie ma to już

sensu. Wolałam zakończyć ten układ, niż wdawać się w jakieś rozmowy i niepotrzebne gierki. Te relacje są proste, nie mają zależności, więc łatwo się je kończy.

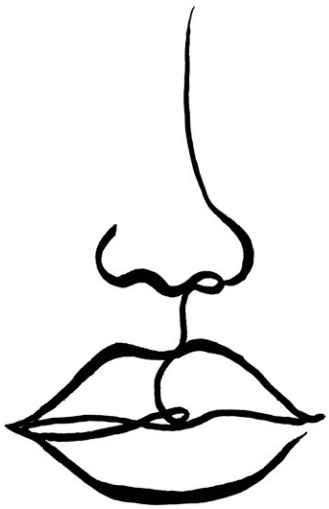
Czy jest coś, co Cię wkurza w podejściu ludzi do seksu w dzisiejszych czasach?
Nie podoba mi się, że wiele osób podchodzi do seksu jak do wymiany – ja dam i coś dostanę w zamian. To nie na tym powinno polegać. Seks nie zawsze będzie 50/50. W seksie trzeba się trochę oddać tej drugiej stronie, a nie kalkulować. Uważam też, że zbyt wiele kobiet wchodzi w poważne związki, nie znając siebie ani swoich potrzeb, i później nawet nie próbują ich odkryć. Boją się eksperymentować, są zamknięte na urozmaicenia. Jeśli trafią na mało doświadczonego partnera, to ich życie seksualne może być smutne.

Bardzo dziękuję za rozmowę!

– pomyśl –

Jak myślisz, potrafiłabyś zaufać swojej koleżance, wiedząc, że jej fetyszem jest obrączka?

Maryla



Dojrzałe pragnienia – sekrety intymności po pięćdziesiątce

Pani Maryla to dla mnie kobieta petarda! Jej energia zdecydowanie nie jest skorelowana z jej metryką. Przed rozmową z nią zastanawiałam się, jak smakuje seks, gdy nie trzeba już się zabezpieczać, a dzieci wyfrunęły z gniazda. Ciekawiło mnie, jak bardzo otworzy przede mną drzwi do swojej sypialni, w końcu należy do pokolenia moich rodziców.

> Ja mam takie wrażenie, że my, kobiety, nie chcemy szaleć ze swoimi mężami. Mąż to często taka „ciepła kołdra" w naszej głowie, a myśląc o szaleństwach, mamy na myśli kogoś innego. Moje koleżanki, które miały romanse, mówiły wprost, że wyszalały się z kochankami, więc teraz nie czują żalu, że coś straciły, podczas gdy seks z mężem jest taki sobie. Mąż w głowie kobiet jest często od innych spraw, a niekoniecznie od realizowania wyuzdanych fantazji. Jakby te dwie sfery się nie łączyły. Tam jest często przyjaźń, troska, bezpieczeństwo, a nie wulgaryzmy i wyuzdane fantazje.

Justyna: Co było pierwszym źródłem pani wiedzy na temat seksu?
Maryla: W moim domu temat seksu nie istniał. Moi rodzice starannie unikali rozmów o nim, jakby to była jakaś zakaźna choroba. Każda scena pocałunku czy seksu w telewizji kończyła się tym samym – zakryciem moich oczu. „To nie dla dzieci" – mówili, a ja zostawałam z masą pytań, na które nikt nie zamierzał mi odpowiedzieć. Dopiero kiedy zaczęłam dorastać, mama uznała, że czas mnie jako tako uświadomić. Nie rozmawiała jednak ze mną – po prostu zostawiła na moim biurku książkę „O czym każda dziewczynka wiedzieć powinna". Nie było w niej jednak nic ciekawego.

Uświadomiła mnie dopiero moja koleżanka ze szkoły. Co ciekawe, ona była o rok młodsza ode mnie, a miała już dużo większą wiedzę niż ja o „tych sprawach". Opowiedziała mi, jak uprawiała seks. Niektóre szczegóły brzmiały dla mnie jak coś z innego świata. Pamiętam, że mówiła mi, żebym sobie nie zawracała głowy zbędnym myśleniem, jak to będzie, bo wszystko i tak samo się potoczy. Moja mama natomiast bardzo mocno wpajała mi, że powinnam „zachować swój wianek" dla męża, że powinnam

być „czysta”. Noc poślubna miała być sprawdzianem, czy jestem godna mojego partnera.

Bardzo mocno zakorzeniła mi w głowie myśl, że będę tą złą i gorszą, jeżeli pozbawię się szacunku i zrobię coś wcześniej. Mama używała do tego mocnych słów, jaki to będzie wstyd dla rodziny, jeśli się „zeszmacę”. Tak mi to wtedy weszło do głowy, że czasem budziłam się w nocy zlana potem, bo bałam się, że jeśli ulegnę komuś wcześniej, to stracę coś nieodwracalnego. Wie pani, moja matka miała bardzo sztywne podejście do tych spraw – mój biedny ojciec czekał siedem lat, aż pozwoliła mu się w ogóle pocałować. Czasem dzieci żartują, że ich rodzice uprawiali seks tyle razy, ile mają dzieci. Myślę, że w przypadku moich rodziców to nie był żart. Pamiętam, jak moja ciocia lata temu poszła w tango z jakimś wojskowym, to moja mama mówiła mi, że ona na pewno „choruje na wściekliznę macicy” (śmiech). Do takiego poziomu było to sprowadzane.

„Wścieklizna macicy” – rozbawiła mnie pani, tego jeszcze nie słyszałam! Co do pani ojca to musiało mu bardzo zależeć na pani mamie, skoro czekał siedem lat na sam pocałunek. Ciekawe, co o jego postawie powiedziałoby dzisiejsze pokolenie młodych mężczyzn. Myślę, że byliby bardzo zdziwieni, gdyby jakaś kobieta kazała im tyle czekać na pocałunek, podczas gdy teraz są oni nierzadko zdziwieni brakiem seksu na pierwszej randce. Chciałabym powrócić jednak do pani pierwszego razu. Rozumiem, że wiązał się on u pani z ogromnym poczuciem lęku o ciążę. Kiedy się pani w końcu odważyła zrobić ten krok?

No właśnie nie czekałam aż tak długo, bo miałam 19 lat. Wcześniej zaliczyłam już jakieś całowanie i macanki w samochodzie. To był moment, kiedy uwielbiałam czytać książki i oglądać różne filmy o miłości. Chciałam, żeby ten pierwszy raz był uroczysty, wyjątkowy i romantyczny jak na filmach. Miałam też przekonanie, że po pierwszym razie albo moja miłość ze mną zostanie na zawsze, albo będzie to gwóźdź do trumny. Nie wiem, skąd się to u mnie wzięło, ale byłam pewna, że seks mocno wpłynie na moje „być albo nie być” z tą osobą.

Byłam wtedy strasznie zakochana w tym młodym chłopaku, który – co ciekawe – teraz jest moim mężem. W końcu nadszedł ten wyczekiwany dzień. Moi rodzice wyjechali na działkę, a ja zostałam sama w domu.

Pamiętam, że byłam podekscytowana, trochę spięta, ale też dziwnie spokojna. To miał być nasz czas, bez pośpiechu i stresu. On przyjechał wieczorem, a wszystko potoczyło się naturalnie. W tle grała muzyka, którą włączyliśmy, żeby dodać temu momentowi odrobinę klimatu. Nie było strachu, że ktoś nagle wejdzie i nas nakryje.

A co z antykoncepcją?

Może zabrzmi to śmiesznie, biorąc pod uwagę mój strach przed ciążą, ale antykoncepcją przy moim pierwszym razie był stosunek przerywany (śmiech). My nigdy nie używaliśmy gumek, bo byliśmy wtedy młodzi i wstydziliśmy się je kupować. W dodatku wszyscy mówili, że „za pierwszym razem się nie zachodzi". To takie samo kłamstwo jak to, że „karmienie piersią zabezpiecza przed ciążą". Ten pierwszy raz sprawił, że poczułam silną przynależność do tego mężczyzny, ale nie było tam żadnej większej przyjemności. Pamiętam też wstyd przed pokazaniem się mu nago w całej okazałości.

Na koniec stosunku zobaczyliśmy krew na prześcieradle, co bardzo mnie zestresowało, bo nie wiedziałam, jak wytłumaczę mamie, że wyprałam samo prześcieradło. Myślę, że nie uwierzyłaby, że zostawiłam pościel, a wzięłam tylko prześcieradło do prania. Wymyśliłam więc, że zdejmę je, a on wyrzuci je do śmietnika, jak będzie wychodził. W domu mieliśmy dużo prześcieradeł, więc miałam pewność, że mama się nie zorientuje.

A przy tym pierwszym razie była pani choć odrobinę bliska osiągnięcia orgazmu?

Absolutnie nie. To jest coś, co w moim przypadku pojawiło się dużo, dużo później. I powiem pani, że u mnie trzeba się dobrze napracować, żebym przeżyła jakikolwiek orgazm. Dla mnie orgazm to taki złoty garnek na końcu tęczy. Może to dziwne, ale największą satysfakcję daje mi to, że mój mąż ma orgazm i jest spełniony.

Chciałabym poruszyć temat masturbacji, bo często słyszy się, że kobiety, które nie potrafią osiągnąć orgazmu z partnerem, doświadczają go podczas samotnych chwil. Czy zdarzało się pani próbować takich praktyk w ramach poznawania siebie i swojego ciała?

Oczywiście, że próbowałam. Mam jednak taki problem, że kiedy dotykam się sama, nie odczuwam żadnego podniecenia. To jak z łaskotkami – sama nie mogę się połaskotać. Przypomniało mi się, jak mój mąż mi zaproponował, żebyśmy kupili dużego sztucznego penisa, tak w ramach urozmaicenia naszego seksu. Pomyślałam, że czemu nie – w końcu to nic złego. Najwyżej, jeśli mi się nie spodoba, to nie będę korzystała. Widziałam po minie męża, że jak używałam tego penisa sama, a on był obserwatorem, to bardzo mu się to podobało. Natomiast ja miałam wrażenie, że mój własny dotyk jest kompletnie obojętny mojemu ciału. Nie działało to na mnie wcale, ja chyba nie potrafię tego robić dobrze…

Super, że pani mąż wyszedł sam z taką inicjatywą! Mężczyźni czasem mają takie głupie przeświadczenie, że są niewystarczający, skoro ich kobieta sięga po „innego penisa”. Ciekawa jestem w takim razie, jak inaczej zdarzało się państwu urozmaicać swoje życie seksualne?

Czasem, jak wyjeżdżaliśmy na działkę, to zabierałam kocyk i poduszki. Kochaliśmy się wtedy na dworze pod gwiazdami, w ciepłe, letnie noce. Innym razem, gdy mój mąż wracał do domu, to robiłam mu niespodziankę i otwierałam drzwi naga w samych szpilkach. Rozkładałam wtedy koce przed kominkiem, zapalałam świece i było bardzo nastrojowo! Starałam się jako żona, bo uważałam, że fajnie, gdy dzieje się coś nowego w tej sferze i nie jest nudno. Sprawiało mi też radość sprawianie mu przyjemności i pokazywanie, że mi na nim zależy.

Pamiętam, że był taki moment, około sześć lat po ślubie, kiedy co jakiś czas wspominał mi o striptizie. Zobaczył to gdzieś na jakimś filmie i bardzo mu się spodobało. Uznałam więc, że spełnię tę jego fantazję. Przed samym striptizem wypiłam jedną lufę na odwagę, bo tak bardzo się stresowałam. Miałam na sobie nową wyuzdaną bieliznę i nauczyłam się prostego, erotycznego tańca. Kiedy mąż wrócił z pracy, zjadł i usiadł w fotelu, to ja wyskoczyłam znienacka i zaczęłam przed nim tańczyć swój seksowny układ (śmiech). Patrzył na mnie wielkimi, zdziwionymi oczami, a minę miał taką, jakby chciał uciekać. Pomyślałam wtedy, że muszę wyglądać jak totalna wariatka, a on kompletnie nie wie, co z tym zrobić. Kiedy skończyłam swój „występ”, to on dalej siedział w miejscu taki zamrożony, z tym swoim dziwnym spojrzeniem. Przez chwilę atmosfera była tak niezręczna, że zaczęłam żałować całej tej akcji. W końcu jednak się ogarnął

i zaczął mnie całować, a sytuacja naturalnie potoczyła się dalej. Po wszystkim nie mogłam się powstrzymać i zapytałam go wprost: „Co to była za mina zbitego psa? Wyglądałeś, jakby Cię piorun trafił!”. Spojrzał na mnie i powiedział: „Wiesz co, Marylko, zaskoczyłaś mnie tym tańcem totalnie. Nie byłem na to przygotowany. Zrobiłaś to tak nagle, z marszu, że kompletnie nie wiedziałem, jak się zachować, i zwyczajnie mnie wmurowało”. Nie mogłam się powstrzymać od kąśliwego komentarza, więc rzuciłam: „Człowieku, przecież mówisz o tym od dwóch miesięcy! Jakie zaskoczenie masz na myśli?”.

Po tej akcji wiedziałam jednak, że na przyszłość muszę go jakoś uprzedzać, jak będę planować takie szaleństwa, żeby się „nastroił odpowiednio w swojej głowie”.

Dobrze, że pani mąż powiedział wprost, o co chodziło, bo myślę, że taka niepewność mogłaby generować niepotrzebne i głupie myśli. Wspomniała pani o zabawkach erotycznych i różnych urozmaiceniach – czy to znaczy, że pani libido działa całkiem sprawnie?

Z tym bywało różnie. Kiedy byłam młoda, mąż potrafił mnie rozbudzić samym dotykiem i pocałunkami tak mocno, że będąc całkowicie ubrana, czułam się kompletnie mokra. Później jednak miałam wrażenie, że to mąż miał większe potrzeby niż ja, i tak już chyba zostało. Myślę, że wpływ na to miały tabletki antykoncepcyjne, które zaczęłam brać po trzydziestce. Czułam po nich, że jest mi o wiele trudniej osiągnąć takie podniecenie jak kiedyś. Mąż w pewnym momencie był bardzo poirytowany i narzekał, że tylko on inicjuje seks. Ja natomiast mówiłam mu, że nie daje mi czasu, „żeby mi się zachciało samej”, bo on ciągle proponuje.

Czy miała pani poczucie, że skoro on ma większe potrzeby, to powinna się pani zgadzać na seks, nawet jeśli nie miała pani ochoty?

Takie poczucie towarzyszy mi przez całe życie. Teraz świadomość jest większa, ale bardzo długo czułam, że nic się nie stanie, jeśli to zrobię. Czasem odpowiedni dotyk lub pocałunek sprawiały, że i mnie zaczynało się chcieć. Wie pani, seks był dla mnie przyjemny, to nie tak, że leżałam i zagryzałam zęby. To nie było poświęcenie, bardziej po prostu czułam, że czasem proza życia nie sprzyja mojej ochocie. Bywało też oczywiście tak, że myślałam w trakcie: Niech *to się szybko skończy, skoro już się zaczęło*.

Nie umiem odmawiać w życiu, i to nie dotyczy tylko seksu. Mam wrażenie, że jak komuś odmawiam, to sprawiam mu ogromną przykrość i powoduję, że ta osoba czuje się odrzucona. Kiedy byłam młodsza, nie potrafiłam nawet odmówić chłopakowi „chodzenia", bo bałam się, że będzie mu przykro.

Wspomniała pani, że orgazm nie jest dla pani punktem obowiązkowym każdego seksu. Jestem ciekawa, jakie podejście miał do tego pani mąż. Często mężczyźni mają poczucie, że nie są dobrymi kochankami, jeśli ich partnerka nie ma orgazmu.
Mój mąż jest osobą, która bardzo dba o mnie w łóżku i naprawdę zależy mu na mojej przyjemności. Często podczas seksu pyta, czy lubię to, co robi, czy ma przesunąć swoją rękę w lewo czy w prawo. Mówi, żebym go nakierowała, jeśli coś mi nie odpowiada. Pod tym kątem zdecydowanie nie myśli tylko o sobie.

Czy coś zaskoczyło panią w temacie intymności w dojrzałym wieku?
O, zdecydowanie tak! Miałam 54 lata, kiedy zupełnym przypadkiem trafiłam na program w telewizji „Magia nagości". Proszę mi wierzyć, ja wtedy doznałam szoku. Oczywiście wiedziałam, że ludzkie ciała różnią się od siebie, ale to, co tam zobaczyłam, otworzyło mi oczy na skalę tej różnorodności. Zawsze myślałam, że różnice są subtelne – no wie pani, jeden penis dłuższy, drugi krótszy, ale to, co zobaczyłam, pokazało mi, że penisy mogą różnić się nie tylko rozmiarem, ale też kształtem, proporcjami, wszystkim! Pomyślałam wtedy żartobliwie, że to pewnie kara za to, że przez całe życie miałam tylko jednego mężczyznę (śmiech).

Ano właśnie, często kobiety, które miały tylko jednego kochanka w życiu, są zwyczajnie ciekawe, jak wyglądałby seks z innym mężczyzną. Miała pani może takie myśli czy może na myślach się nie skończyło?
Pruderia mojego rodzinnego domu bardzo trzymała mnie w ryzach przez całe życie. Co prawda kilku adoratorów przewinęło się na przestrzeni mojego życia małżeńskiego, ale to były jedynie flirty. Miałam chęć, ale byłam też świadoma, co mogę stracić – bałam się zwyczajnie utraty tego,

co mam. Kocham męża bardzo, chociaż czasami miałabym ochotę go przejechać samochodem i cofnąć, żeby mieć pewność, że już nie oddycha (śmiech). Poczucie przysięgi i obowiązku jest we mnie mocno zakorzenione.

Myślę, że poza pożądaniem potrzebuję również jakiegoś większego uczucia, żeby doszło do czegoś więcej. Czasem sobie fantazjowałam, że uprawiam z kimś seks, a później nachodziła mnie myśl: *A co, jeśli ten facet po wszystkim dotknąłby mnie swoją gołą, zimną nogą w łóżku?* (śmiech). Takie z pozoru głupoty również stanowiły dla mnie blokadę przed pójściem z kimś obcym do łóżka. Wie pani, pożądanie i seks to jedno, ale taka intymna bliskość z mężczyzną, którego nadal mało znam, byłaby dla mnie nie do zniesienia.

Myślę, że to dobrze o pani świadczy – taki kręgosłup moralny jest dziś w cenie.

Wie pani, większość moich przyjaciółek zawsze mi mówiła, że jestem zbyt sztywna. One pomimo tego, że miały mężów, to miały również i kochanków. Często powtarzały, że nie wiem, co tracę. I wie pani co? Po tym, jak ostatnio naoglądałam się tych różnych programów i zaczęłam bardziej otwarcie myśleć o pewnych sprawach, to widzę, że może faktycznie coś mnie ominęło. Nigdy nie było mi jednak z tego powodu żal.

Ja już mam trochę lat i nauczyłam się, że życie nie jest zero-jedynkowe. Wchodząc w związek, człowiek ma w głowie wiele zasad. Podchodzi w taki prosty sposób do życia. Zawsze myślałam, że nigdy nie pozwolę sobie, żeby mężczyzna mnie uderzył, ani nie zostanę z kimś, kto mnie zdradzi. Te zasady wydawały się tak proste, takie czarno-białe. A potem życie pokazało mi, że rzeczywistość to tysiące odcieni szarości.

Niestety, po kilku latach małżeństwa doświadczyłam zdrady ze strony męża. I choć na początku wydawało mi się, że to koniec świata, że nie ma już nic do ratowania, to z czasem zaczęłam myśleć inaczej. Uważam, że każdemu może zdarzyć się błąd. Jeśli człowiek nie jest palantem z definicji i potknie się raz, to zasługuje na drugą szansę. To wcale nie jest takie proste, bo wymaga pracy z obu stron, ale można to przepracować i wyjść z tego silniejszym. Nie wierzę w zasadę, że „jak zdradził raz, to zdradzi znowu”. Czasem to jedno potknięcie może coś zmienić na lepsze, otworzyć oczy na problemy, które były zamiatane pod dywan. Drugiej czy trzeciej

szansy już bym nie dała – gdzieś trzeba postawić tę granicę. Ale jedno potknięcie? Jeśli ktoś się stara i żałuje, to myślę, że warto spróbować.

Zdrada to zawsze bardzo trudne doświadczenie dla związku. Czy trudno było pani na nowo otworzyć się na męża po takim ciosie?
Wie pani, w teorii mówi się, że żona dowiaduje się ostatnia, ale sygnałów o tym, że coś nie gra, było mnóstwo. Ciągle się wtedy kłóciliśmy – dosłownie o wszystko. O firanki, które kupiłam, o to, kto ma posprzątać, o sposób wychowywania dzieci. Każda drobnostka stawała się powodem do awantury. W tym wszystkim czułam się strasznie bezwartościowa. Przez kilka miesięcy nasze małżeństwo przypominało wrak. Nie sypialiśmy ze sobą w ogóle, a mąż przeniósł się na kanapę. Ja natomiast żyłam z przekonaniem, że to wszystko moja wina. To poczucie winy było paraliżujące – analizowałam każde swoje słowo, każdy gest, próbując zrozumieć, gdzie popełniłam błąd. Kiedy w końcu dowiedziałam się o zdradzie, to ku mojemu zaskoczeniu poczułam ogromną ulgę. To zabrzmi dziwnie, ale ja naprawdę odetchnęłam, bo zrozumiałam, że to, co się działo, nie było tylko moją winą. Zdrada boli, zostawia blizny, ale z jakiegoś powodu postanowiliśmy spróbować to naprawić.

Dziś mogę powiedzieć, że się udało. Odbudowanie zaufania to ciężka praca, która zajęła nam wiele lat, ale dzięki temu nauczyliśmy się szczerze ze sobą rozmawiać.

Osobiście uważam, że zdrada, jeśli zostanie odpowiednio przepracowana (najlepiej z terapeutą), może przysłużyć się związkowi i stać się potężną trampoliną do jego odbudowy. Jak sama pani wspomniała, życie to sinusoida – raz jest spokojniej, a innym razem wyzwania w małżeństwie się piętrzą. Patrząc z perspektywy czasu na państwa małżeństwo, to kiedy mieliście najlepszy seks?
Myślę, że najfajniejszą intymność mieliśmy przed urodzeniem pierwszego dziecka. Potem seks trochę ograniczały dzieci albo praca. Ładowaliśmy się wyjazdami we dwoje, kiedy nikt nam nie przeszkadzał. Mam wrażenie, że teraz też jest dobry czas, bo nie ma już tego strachu przed dzieckiem. Jest większy luz, więcej czasu, ale z drugiej strony pojawiają się techniczne ograniczenia naszego ciała. Nie każdą pozycję możemy zrobić, a jeśli już,

to wymaga to większego przygotowania i na pewno jest w tym mniej spontaniczności.

Jak często zdarza się państwu teraz uprawiać seks?
Raz albo dwa razy w tygodniu. Chociaż jak tak myślę, to w sumie zależy. Czasem jest tak, że przez trzy tygodnie nie robimy nic, a potem nadchodzi moment, gdy coś nam zawiruje, że kochamy się nawet trzy razy w tygodniu.

Jakie formy antykoncepcji stosowała pani przez całe życie?
Na początku na głupa, czyli stosunek przerywany. Wynikało to z braku świadomości. Prezerwatyw nigdy nie używaliśmy, a co do tabletek to w mojej rodzinie krążyło przekonanie, że od takiej antykoncepcji mogę urodzić dziecko z zespołem Downa. Pamiętam, że byłam już po trzydziestce, gdy kolega męża uświadomił mnie, że teraz wszyscy biorą tabletki i że to nic złego. Zaczęłam je więc brać, ale od tego czasu zauważyłam różnicę w swoim libido.

Tak, to niestety częsty skutek brania antykoncepcji hormonalnej. Słyszałam jednak, że dobrze dobrane tabletki nie powinny mieć takich skutków. Czytała pani może książki Blanki Lipińskiej?
Oczywiście! Jedna z jej książek sponiewierała mnie jak nic innego! Miałam około 47 lat, kiedy zaczęłam czytać „50 twarzy Greya”, i powiem pani, że przepadłam. Podczas czytania moja wyobraźnia tak zaczęła galopować, że nie byłam w stanie nad sobą zapanować. Był tam rozdział o takich kulkach, które kobieta sobie wkładała do środka, i to na mnie tak podziałało, że tego samego wieczoru wysłałam męża do miasta z poleceniem, by nie wracał, dopóki ich nie kupi. Udało mu się je dostać i powiem pani, że były fajerwerki. Naprawdę polecam.

Super, że jest pani otwarta na takie gadżety mimo dojrzałego wieku. Czy jeszcze nie zrealizowała pani czegoś w sferze seksualnej?
Jeszcze o tym nie mówiłam, ale zawsze miałam słabość do ostrego seksu. Strasznie kręciła mnie dominacja, choć przez długi czas nie wiedziałam, że

to ma swoją nazwę – BDSM. Uwielbiałam intensywność, nawet taką wulgarność, bym powiedziała. Czasami te pragnienia były tak intensywne, że wstydziłam się ich przed własnym mężem. Czułam, że może mi nie wypada. On wiedział, że lubię mniej delikatne podejście i że odrobina wulgarności potrafi mnie rozpalić, ale nigdy w pełni nie wprowadziłam tego do naszej sypialni. Jakoś miałam opory.

Mam wrażenie, że często ukrywamy nasze fantazje, jakby było z nimi coś nie tak, jakby nie wpasowywały się w kanon ustalony przez społeczeństwo. A przecież to my decydujemy, gdzie leży nasza granica. Ma pani wiele lat doświadczenia, więc zapytam o punkt G. Czy udało się pani odkryć ten magiczny punkt?

Był czas, kiedy ten punkt stał się popularnym tematem rozmów i dużo się o nim mówiło w telewizji. Tak jak wspominałam, mój mąż zawsze myśli o mojej przyjemności, więc miał tutaj pole do popisu. To on pierwszy zapytał, czy wiem, co to jest i czy znalazłam go u siebie. Powiedziałam mu, że nie. Wziął więc to wyzwanie na klatę (śmiech). Szukał i szukał, aż znalazł – może nie za pierwszym razem, ale po pewnym czasie się udało. Powiem pani, że przy tej stymulacji poczułam zupełnie inną przyjemność, więc korzystaliśmy z tego wiele razy. To zawsze była stymulacja ręką, nigdy penisem.

Chciałam też wspomnieć o czymś, z czego może skorzystają inne kobiety. Jak byłam dobrze po czterdziestce, to mój mąż podczas jednej gry wstępnej zaczął delikatnie uderzać penisem o moją łechtaczkę. Okazało się, że tak to na mnie działa, że dosłownie dostaję świra! Nigdy nie wierzyłam w orgazmy wielokrotne, a przy tej czynności działo się tak za każdym razem.

A zdarza się państwu uprawiać seks analny albo oralny?

Oralny bardzo często, bo mój mąż to lubi. Ja natomiast nie odczuwam przy tym dużej przyjemności, gdy on mi to robi. Z lodzikiem jest wygodnie, czasem, kiedy nie chce mi się kochać, to szybciutko robię loda i jest po temacie (śmiech). Seks analny próbowałam bardzo dawno temu i mam mieszane uczucia. Niby jest tam dominacja, którą lubię w seksie, ale jakoś nie kręciło mnie to na tyle, żebym chciała to powtórzyć.

A czego według pani potrzebują kobiety w łóżku, żeby mieć satysfakcję?
Myślę, że nam, kobietom, zależy na tym, żebyśmy czuły się najpiękniejsze, najważniejsze i jedyne dla naszych mężczyzn. Chcemy czuć się wyjątkowe. Co więcej, faceci skupiają się na seksie w znaczeniu penetracji, a dla nas najważniejsze jest to, co się dzieje przed i po. Lubimy świece albo przygaszone światło, kieliszek wina, pocałunki, szeptanie do ucha. Tu jest duże pole do popisu, żeby facet się postarał, a nie samo ściągniecie gaci i włożenie penisa.

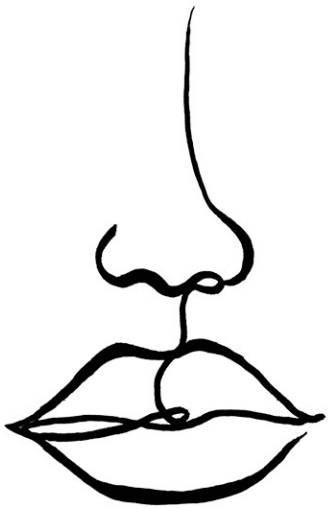
A co pani zdaniem przeszkadza w czerpaniu frajdy z seksu?
Ja odnoszę takie wrażenie, że my, kobiety, nie chcemy szaleć ze swoimi mężami. Mąż to często taka „ciepła kołdra” w naszej głowie, a myśląc o szaleństwach, mamy na myśli kogoś innego. Moje koleżanki, które miały romanse, mówiły wprost, że wyszalały się z kochankami, więc teraz nie czują żalu, że coś straciły, podczas gdy seks z mężem jest taki sobie. Mąż w głowie kobiet jest często od innych spraw, a niekoniecznie od realizowania wyuzdanych fantazji. Jakby te dwie sfery się nie łączyły. Tam jest często przyjaźń, troska, bezpieczeństwo, a nie wulgaryzmy i wyuzdane fantazje.

Dziękuję za rozmowę!

– pomyśl –

Jak myślisz, co powstrzymuje Cię przed striptizem dla swojego partnera – strach przed oceną, brak pewności siebie czy jeszcze coś innego?

Kamila



Odzyskiwanie intymności po traumie

Rozmowa z Kamilą była trudna. Kamila ma 47 lat, a ostatnie lata poświęciła na odkrywanie zakamarków swojej trudnej historii. Dostrzegłam w niej wrażliwą i niesamowicie silną kobietę, która codziennie walczy o siebie. Naszła mnie też refleksja, jak wychowanie w duchu „grzecznych dziewczynek" sprawiło, że niektórzy mężczyźni zaczęli przekraczać granice, a przerażające jest to, jak bardzo stali się w tym bezkarni.

OSTRZEŻENIE – HISTORIA ZAWIERA OPIS GWAŁTU!

> Wygooglowałam go i zobaczyłam, kim teraz jest. Pomyślałam, że tym bardziej powinnam to zrobić, bo to człowiek, który wszedł w politykę i kreuje się na idealnego męża i obywatela. Nawet tam pojechałam, ale kiedy zobaczyłam ten stary dom mojej babci, to poczułam tak ogromny strach i niemoc, że wiedziałam już, że tego nie udźwignę.

Justyna: Jestem ciekawa, co Twoja mama mówiła Ci o intymności, jak byłaś nastolatką. W Twoim domu seks był tematem tabu czy wręcz przeciwnie?

Kamila: Moja mama była skrajnie zachowawcza. Była bardzo chłodną osobą, a do tego alkoholiczką. Przy niej nie można było powiedzieć słowa „biust", „stanik" czy „miesiączka", bo generowało to tak ogromne napięcie, że mogło się skończyć po prostu laniem w tyłek. Kiedyś powiedziała mi z pogardą w głosie, że „mnie faceci to zawsze będą pieprzyć, ale nigdy kochać". To było rzucone od niechcenia, bo nie podobał jej się mój chłopak z liceum, więc chciała mi w ten sposób dopiec. Muszę jednak przyznać, że mocno zakodowało mi się to w głowie, bo od tamtej pory nigdy nie potrafiłam myśleć o tym, że z kimś „się kocham". Dla mnie to zawsze był tylko seks. Kiedy ktoś mówił o „uprawianiu miłości", to czułam się bardzo niekomfortowo.

To mocne słowa, szczególnie wypowiedziane przez matkę do córki. A jak w tej całej sytuacji odnajdował się Twój tata? Brał udział w tych rozmowach czy raczej trzymał się z boku?

Tata był totalnym przeciwieństwem mamy. Był ciepły, mówił otwarcie, że miał wiele doświadczeń seksualnych. Prosił mnie, żebym nie bała się sprawdzać i doświadczać w tej sferze. Mówił, że dzięki temu będę wiedziała, czego potrzebuję i jaki mam temperament. On trochę w żartach mówił, że moją mamę widział dwa razy w życiu nago, bo jestem ja i siostra.

Ja zresztą widziałam, że moi rodzice bardzo szybko zaczęli spać w oddzielnych pokojach i jakoś czułam podświadomie, że mój tata ma niezaspokojone potrzeby. Przez to, że on tak mówił, to miałam w sobie takie przekonanie, że jeżeli seksualnie między ludźmi się nie układa, to ciężko o dobry związek. Od taty też usłyszałam, że dobry seks to taki, na który obie strony wyraziły zgodę, i że zawsze powinna dostosować się ta strona, która ma większe potrzeby. Mówił też, że gdyby przydarzyła mi się wpadka, to mam się nie martwić, bo wychowamy to dziecko.

Dużą rolę w moim dojrzewaniu odegrała moja starsza o osiem lat siostra Kinga. To ona kupiła ze mną pierwszy stanik i to ona pierwsza zapytała mnie po wakacjach, czy dobrze jej się wydaje, że uprawiałam już seks.

Jak już jesteśmy przy temacie pierwszego razu, to nie mogę o niego nie zapytać. Jak go wspominasz po latach?

To z pozoru była zwyczajna historia – wakacje na wsi, domek mojej babci i moja przyjaciółka, którą ze sobą wzięłam, żeby razem spędzić ten czas. Dni mijały nam na spotkaniach z ludźmi z okolicy, wspólnych rozmowach, ogniskach. Właśnie wtedy poznałam jego. Był liderem tamtejszej grupy, takim chłopakiem, który zawsze przyciągał uwagę. Taki stereotypowy typ przywódcy, do którego wszyscy lgnęli.

Muszę przyznać, że bardzo mi to imponowało, że był mną zainteresowany. Od początku jednak czułam, że jesteśmy na zupełnie innych etapach życia. On był bardzo bezpośredni w kwestii fizyczności. Cały czas wyczuwałam jego pobudzenie, jego presję. Nie krył się zresztą z tym, że dąży do tego, żebyśmy się ze sobą przespali.

W ostatni weekend mojego pobytu tam powiedział mi jasno: „Nie wyobrażam sobie, że wyjedziesz, a ja nie dostanę od Ciebie dowodu miłości”. Te słowa mnie sparaliżowały. Nie wiedziałam, co robić. Cały dzień spędziłam na rozmowach z przyjaciółką i wymyślałyśmy różne sposoby, żeby uniknąć tej sytuacji. Wieczorem, kiedy już była 21:00, miałam nadzieję, że jednak nie przyjedzie. Myślałam, że może się rozmyślił

i jednak zrozumiał, że ja tego nie chcę. Niestety, miał to gdzieś i przyjechał. Jak już wszedł do mojego pokoju, to próbowałam mu tłumaczyć, że nie jestem gotowa, że boję się ciąży, ale nic do niego nie docierało. Prosiłam go, żebyśmy tego nie robili. Był jednak bezwzględny i nieugięty. Jego stanowczość i pewność siebie były przerażające. Zdesperowana, szukając choć odrobiny kontroli, zapytałam, czy jeśli w trakcie powiem „stop", to on się zatrzyma. Odpowiedział, że „oczywiście", ale mówił to już w momencie, kiedy zaczął się rozbierać.

Kiedy próbował zdjąć mi majtki, powtarzałam, że nie chcę, że nie czuję się gotowa, ale to go w ogóle nie powstrzymało. To, co działo się dalej, było jak koszmar, z którego nie mogłam się obudzić. Miałam wrażenie, że odłączyłam się od swojego ciała, żeby przestać czuć cokolwiek. Jakby moja psychika włączyła mechanizm obronny – reakcję zwierzęcia, które udaje martwe, żeby przeżyć. Moje protesty kwitował tylko słowami: „To musi boleć". Prosiłam go, żeby chociaż użył prezerwatywy, bo bałam się zajść w ciążę. Wtedy odpowiedział, że „on takich rzeczy nie uznaje". To było tak traumatyczne, że przez długi czas nie mogłam o tym mówić. Próbowałam o tym zapomnieć i jakoś to wymazać z pamięci, ale to było niemożliwe.

Kamilo, mam nadzieję, że jesteś świadoma tego, że to, co się wtedy wydarzyło, to był gwałt. Nie wyraziłaś na to zgody, a Twoje „nie" zostało całkowicie zignorowane.

Pomimo wielu lat na terapii nadal bardzo trudno mi o tym rozmawiać. Długo się obwiniałam, że w sumie wyraziłam zgodę, ale z założeniem, że on się zatrzyma, kiedy poproszę. Tak mniej więcej wyglądało moje pierwsze doświadczenie seksualne. Co więcej, ta historia ma swoje dalsze rozwinięcie. To był czas telefonów stacjonarnych. Gdzieś tam czułam, że on może do mnie dzwonić, więc unikałam odbierania telefonu. Aż tu nagle, pod koniec września, jak gdyby nigdy nic, przyjechał do Warszawy.

Stanął w moich drzwiach, mówiąc, jak bardzo jest we mnie zakochany. Myślałam, że może chce mnie przeprosić, ale nie – on przyjechał po więcej. Na dzień dobry powiedział mi, że bardzo tęsknił i liczy, że nadal będziemy razem. Dodał też, że ma nadzieję na kontynuowanie tego, co zaczęliśmy. To było dla mnie tak przerażające, że zmrożona nie potrafiłam mu powiedzieć, że nie chcę.

A miałaś kiedyś myśli, żeby pojechać do niego jako dorosła kobieta i powiedzieć mu prosto w twarz, jak bardzo Cię wtedy skrzywdził? Tak żeby zobaczyć jego reakcję i postawić go przed tym, co zrobił?
Miałam taki moment podczas warsztatów terapeutycznych, kiedy rozmawialiśmy o niezałatwionych sprawach z przeszłości. Wygooglowałam go i zobaczyłam, kim teraz jest. Pomyślałam, że tym bardziej powinnam to zrobić, bo to człowiek, który wszedł w politykę i kreuje się na idealnego męża i obywatela. Nawet tam pojechałam, ale kiedy zobaczyłam ten stary dom mojej babci, to poczułam tak ogromny strach i niemoc, że wiedziałam już, że tego nie udźwignę. Nie postrzegam tego jednak jako tchórzostwa. Próbowałam się z tym zmierzyć, ale to mnie przerosło. Tak bywa.

Ciekawe, czy jego partnerka ma świadomość, jakie grzechy jej mąż nosi na sumieniu. Zastanawiam się też, czy on sam zdaje sobie sprawę, jak bardzo wtedy przekroczył Twoje granice. Możliwe również, że on do dziś uważa, że nic takiego się nie stało. Niestety, mam wrażenie, że takie sytuacje często wynikają z tego, że młodym kobietom wmawia się, że mają być grzeczne, ciche, nie stawiać oporu – jakby ich głos nie miał znaczenia. Rozumiem, że to była jedyna sytuacja w Twoim życiu, w której ktoś aż tak mocno naruszył Twoje granice?
Chciałabym odpowiedzieć Ci, że tak, ale niestety to nie byłaby prawda. Drugi raz przydarzyła mi się historia, o której aż do zeszłego roku nie byłam w stanie pomyśleć jak o gwałcie.

To znowu było ciepłe lato, mieszkałam wtedy na Targówku – ta dzielnica nie ma superopinii, ale ja zawsze czułam się tam bardzo bezpiecznie. To była sobota rano, jechałam zapłacić rachunek telefoniczny mojej mamy na pocztę. Stałam na przystanku, kiedy nagle podjechał jakiś obcy samochód. Mężczyzna wybiegł z auta i szybkim ruchem wciągnął mnie za włosy do samochodu. Krzyczałam na całe gardło, ale na tym przystanku nikogo nie było. Nie wiedziałam, co się dzieje, a on wiózł mnie przez całą Warszawę, jakby szukał odpowiedniego miejsca, żeby zatrzymać samochód. Opowiadał mi w tym czasie, że służył w Legii Cudzoziemskiej i żebym się nie szarpała, bo im bardziej będę się opierać, tym będzie gorzej. Samochód był tak skonstruowany, że nie dało się go otworzyć od środka. Pamiętam mijane autobusy, pokazywałam ludziom w nich, że potrzebuję pomocy, ale nikt nie reagował.

W końcu zaparkował na tyłach jakiegoś hipermarketu i było widać, że czegoś ode mnie chce. Zaczęłam więc z nim negocjować i próbowałam mu wmówić, że czekam na wynik badania serologicznego. Nie miał pojęcia, o co chodzi, więc powiedziałam, że uprawiałam seks bez zabezpieczenia i nie wiem, czy nie jestem zakażona. Zaproponowałam nawet, że zostawię mu swój numer i umówimy się na seks, gdy już będę miała wyniki badań. W pewnym momencie jakby się trochę zorientował, że go zwodzę, i zrobił się wtedy bardzo agresywny. Chyba jednak trochę zbiłam go z tropu tymi gadkami, bo do samego stosunku nie doszło, ale zmusił mnie do seksu oralnego. To wspomnienie jest dla mnie straszne, bo był wtedy bardzo agresywny.

To brzmi jak koszmar… Mam wrażenie, że w takich momentach każda sekunda ciągnie się jak wieczność. A człowiek nie ma pojęcia, czy sprawca poprzestanie na tym, co już zrobił, czy zwyczajnie nie zabije nas po wszystkim.

Właśnie tak. Zupełnie nie wiedziałam, czy jest sens walczyć o życie, ale z drugiej strony wiedziałam, że muszę zrobić wszystko, żeby jakoś się uratować. Po tym, jak skończyłam robić mu dobrze, zapytał mnie, jak gdyby nigdy nic, gdzie ma mnie podrzucić. Rozumiesz?

Przerażające. Jakby chciał powiedzieć: „Nic się nie wydarzyło, zobacz, jaki jestem dobry...”.

Byłam w takim szoku, że nie pamiętam, jak wróciłam do domu. Przed domem spotkałam koleżankę, która uświadomiła mnie, że jestem cała podrapana. Bardzo mi pomogła, bo zaprowadziła mnie do domu i zadzwoniła po mojego ówczesnego chłopaka, Marka. Dla mnie najważniejsze było to, żeby moi rodzice nie zobaczyli mnie w tym stanie. Nic innego się dla mnie wtedy nie liczyło – ani to, co czuję, ani reakcja mojego chłopaka. Liczyło się tylko to, żeby moi rodzice nic nie zauważyli. Wymyśliłam więc kłamstwo, że wyjeżdżam do koleżanki, a tymczasem trafiłam do domu mojego chłopaka. Rodzice na szczęście to jakoś łyknęli i nie drążyli tematu.

Nie myślałaś o tym, by pojechać na policję i to zgłosić?

Nie. Co więcej, uważałam, że „nic takiego się nie stało”. Innego zdania był Marek. Jego rodzina była bardziej „mafijna”, niż mi się wydawało. Myślałam, że to zwykła rodzina, ale wiedziałam też, że jego mama prowadzi bar, do którego przyjeżdżały bardzo drogie samochody.

Marek od razu powiedział, że tego nie odpuści. Ja natomiast powtarzałam, że „nic się nie stało”, bo nie doszło do stosunku. Pamiętam, jak jego mama ze mną siedziała i pytała: „Ale zgwałcił Cię?”. Odpowiedziałam, że nie, absolutnie nie, bo musiałam „tylko” zrobić to ustami. Wszyscy odetchnęli z ulgą, że nie ma ryzyka dziecka. Skoro nie było stosunku, to dla nich nie było gwałtu. Nikomu więc tego nie zgłosiłam.

Co ciekawe, Marek pobił tego mężczyznę jeszcze tego samego dnia, a ten gość był na tyle bezczelny, że zgłosił pobicie na policję, przez co półtora roku byłam przesłuchiwana jako świadek. Nasz związek z Markiem szybko się skończył.

Ten gwałciciel czuł się natomiast na tyle bezkarny, że kiedy kilka miesięcy później przechodziłam przez pasy i on mnie zobaczył, bo akurat stał w samochodzie na światłach, to zaczął na mnie trąbić i mi machać. Szczyt bezczelności.

Brak mi słów. Człowiek, który powinien czuć się winny, który dopuścił się czegoś tak strasznego, zachowywał się tak, jakby nic się nie wydarzyło. Jakby to, co zrobił, było czymś normalnym, czymś, co można zignorować. A potem miał jeszcze czelność trąbić na Ciebie, jakbyście byli dobrymi znajomymi. Szok.

Co gorsza, przez długi czas miałam wyrzuty sumienia, że niepotrzebnie o tym mówiłam Markowi, bo miał przez to kłopoty.

Oczywiście po tamtym wydarzeniu mam ogromny uraz do bycia z mężczyzną sam na sam w samochodzie. Kiedy korzystam z taksówek, wybieram wyłącznie jedną konkretną korporację, w której jeżdżą tylko kobiety. Gdy robiłam prawo jazdy, również wybrałam instruktorkę. Nie ma opcji, żebym z kimś pojechała gdzieś sama. Zrozumiałam też, że gwałt to nie zawsze historia, w której ktoś Cię penetruje. To jest historia o tym, że ktoś zmusza Cię do zrobienia czegoś, czego nie chcesz.

Powiedziałaś, że Twój związek z Markiem się rozpadł. Jak wchodzi się w kolejny związek z takim bagażem doświadczeń? Trudno Ci się było

otworzyć?
Mój kolejny partner został moim mężem, z którym de facto jestem już po rozwodzie, ale nadal jesteśmy w świetnych stosunkach i bardzo się lubimy. Wiesz, Janek (bo tak ma na imię mój już były mąż) ma zespół Aspergera. Co zabawne, jego mama wychowała go w przeświadczeniu, że jeśli zacznie uprawiać seks z jakąś dziewczyną, to będzie musiał wziąć z nią ślub (śmiech). On natomiast, jak typowa osoba z Aspergerem, wziął to dosłownie i unikał jakiegokolwiek kontaktu z dziewczynami aż do 21. roku życia.

Opowiadał mi, że kiedy w końcu pocałował dziewczynę, to bał się, że będzie musiał już z nią być do końca życia (śmiech). Ja go poznałam, gdy miał 24 lata, i mogę zdecydowanie powiedzieć, że był w tych sprawach bardzo ostrożny.

Związek z osobą z Aspergerem jest z jednej strony bardzo prosty, a z drugiej – szalenie trudny. Zawsze byłam bardzo impulsywna i szybka w działaniach, a on wszystko robił powoli, zgodnie z własnymi zasadami. Oczywiście w naszej bliskości widoczne były moje traumy z przeszłości.

Podasz jakieś przykładowe sytuacje, w których trauma, jaką przeszłaś, dawała o sobie znać?
Pamiętam, jak któregoś razu chciał mnie pocałować w szyję, bo myślał, że mi się to spodoba, a dla mnie to był straszny bodziec do przeszłości. Ta sfera była dla mnie wyłączona z jakichkolwiek intymnych działań, ponieważ podczas przymuszania do seksu oralnego w samochodzie byłam trzymana za głowę i za szyję – pamiętam okropny dyskomfort związany z duszeniem się. Dotykał też mojej szyi, sprawdzając, jak daleko udało mu się wsunąć członka. To było dla mnie strasznie upokarzające i trudne. Ta „niedotykalność” mojej szyi pozostała ze mną do dziś. To strefa, której nikt poza mną nie może dotykać.

Ustalanie zasad z Jankiem było proste, bo jako osoba z Aspergerem przyjmował to wszystko bez emocji, co dawało mi duży komfort psychiczny. Raz ustalone zasady były dla niego stałe przez kolejne lata.

Czy po tych wszystkich traumatycznych wydarzeniach wierzyłaś, że seks może być jeszcze czymś przyjemnym i radosnym? Czy wydawało Ci się, że to już na zawsze będzie sfera związana z bólem?

Co zaskakujące, na pewno miałam w sobie otwartość na tę sferę. Mimo wszystko czułam, że nie jestem jakoś zablokowana przez to, co się wydarzyło w moim życiu. Z perspektywy ostatnich paru lat widzę jednak, że byłam po prostu zahibernowana. Z jednej strony byłam gotowa na zbliżenia fizyczne, ale nigdy nie byłam w nich naprawdę obecna.

Po rozwodzie z Jankiem zaczęłam spotykać się z Krzyśkiem, którego znałam jeszcze z liceum. Bardzo szybko zrozumiałam, że jego podejście do seksu było bardziej jak pieprzenie niż coś z czułością i emocjami. To była ogromna różnica w porównaniu do tego, jaki seks miałam przez lata w małżeństwie. Tam było dużo dotyku, bliskości, całowania – tu tego nie było wcale. Z Krzyśkiem wszystko było surowe, ograniczone do samego aktu. Żadnych pocałunków, żadnej zbędnej czułości. I co dziwne, bardzo mi to odpowiadało. Może dlatego, że nie wymagało ode mnie zaangażowania emocjonalnego.

Im mniej musiałam z siebie dawać, tym bardziej byłam spokojna. To było jak mechanizm obronny – nie angażować się, nie czuć, nie przeżywać. W takiej formie seks przestawał być czymś, co mogło mnie zranić, a stawał się czymś prostym i przewidywalnym. Musiałam po prostu być i rozłożyć nogi. Im mniej mówiłam, wymagałam, komunikowałam, tym lepiej.

Czy w takim seksie jest w ogóle miejsce na kobiecy orgazm?

Wiesz, seks w jego wydaniu zakładał, że kobieta ma dosłownie „dać otwór” i tyle. Generalnie standardem było dla niego traktowanie mnie jak „suki”, z którą może spełniać sceny z filmów pornograficznych. Pamiętam, że czasem miał jakieś chore fantazje i kazał mi na przykład zasypiać z członkiem w ustach. Nasz seks był krótki i tam nigdy nie chodziło o mnie. Żeby była jasność – nigdy nie zaprotestowałam, że mi to przeszkadza. Co więcej, kiedy w końcu zapytał, czy chciałabym uprawiać seks oralny, to odmówiłam, bo po prostu nie miałam na niego ochoty. Cały czas miałam wrażenie, że przyglądam się temu, co się dzieje z boku. Z jednej strony wydawało mi się, że po ludzku bardzo chcę tego seksu, ale z drugiej – w trakcie pojawiały mi się tak trudne myśli, że po prostu nie byłam w stanie tego udźwignąć.

Wspomniałaś o agresywnym seksie i zastanawiam się, czy to nie był bodziec, który w jakiś sposób przypominał Ci Twoją traumę. Czy

emocjonalnie nie było to dla Ciebie zbyt przytłaczające?
Wiesz, z jednej strony miałam w głowie słowa mojej mamy, która mówiła, że nadaję się tylko do pierdolenia, to jak mogę oczekiwać czegoś więcej? Z drugiej strony przez bardzo długi czas sama sobie wmawiałam, że też lubię taki seks.

Bardzo często po wszystkim czułam ogromny dyskomfort i nie rozumiałam, skąd on się bierze. Aż w końcu pękłam i zaczęłam mówić mu, że nie chcę robić niektórych rzeczy, że mi one nie odpowiadają. Prosiłam, żeby poświęcił mi chwilę przed „zaczęciem", ale on chyba nie potrafił. Czasem słyszałam wulgarne: „Może Cię wyliżę". Myślałam wtedy: *Człowieku, nie chcę, żebyś mnie wylizywał, chcę, żebyś mnie pocałował, chcę być dla Ciebie ważna i żebyś przez chwilę skupił się na mnie*. Niestety, to było niemożliwe w tej relacji. Tu nie było nawet odrobiny czułości ani pocałunków. To przypominało mi relację moich rodziców, i to mnie przeraża, bo nie tego chciałam dla siebie w życiu. Bardzo trudno mi jednak zrezygnować z tej relacji, chociaż wiem, że jest ona dla mnie toksyczna pod wieloma względami.

Czy mogłabyś opowiedzieć więcej o jego reakcji, gdy w końcu odważyłaś się powiedzieć, że seks, który uprawiacie, Ci nie odpowiada? Myślę, że po tak długim czasie działania na jego zasadach mógł po ludzku w ogóle nie brać innej opcji pod uwagę.
Myślę, że to bardzo uderzyło w jego ego. Czuł się rozczarowany i zawiedziony tym, co mówiłam. Teraz bardzo rzadko udaje nam się porozmawiać o seksie, a jeśli już, to zawsze ja inicjuję tę rozmowę. On uważa, że skoro zrezygnował z części agresywnego seksu, to powinno wystarczyć. W ramach takiego zgniłego kompromisu jest po prostu tak, że kiedy on ma ochotę, to uprawiamy seks. Nasz stosunek zawsze wygląda tak samo i trwa bardzo krótko. Mogę skończyć sama albo nie kończyć – to dla niego nie ma znaczenia. Mam wrażenie, że wraz z tym mocnym seksem umarła we mnie taka kobieca część. Często patrząc na siebie w lustrze, czuję się „zużyta".

A czy zdarza się Wam przytulać po seksie? Zastanawiam się, czy po wszystkim jest choć odrobina czułości, czy raczej wszystko kończy się

tak samo chłodno, jak się zaczęło? Myślę, że nawet niewielki gest bliskości mógłby być czymś, co przełamałoby tę oschłość.
Nie, bo dla niego po seksie to wszystko przestaje być interesujące. Ogólnie rzecz biorąc, mamy bardzo mało kontaktu fizycznego. Czasem kładziemy się w łóżku i przytulamy przed snem, plączą nam się razem nogi – i to jedyna forma czułości, jaka występuje. Widzę, że ma w sobie pewien opór przed bliskością. Czasem, gdy widzi, że płaczę, to podchodzi i próbuje mnie przytulić, ale mówi mi jasno: „Ja nie wiem, jak to się robi". Mimo wszystko doceniam, że czasem się stara. Ja już dojrzałam i mam świadomość, że on mi nie daje tej bliskości, bo nie chce – on mi jej nie daje, bo zwyczajnie nie potrafi. Nie ma tego w sobie. Nie powinnam więc tego oczekiwać, bo to zawsze będzie się wiązać z rozczarowaniem.

Chciałabym jeszcze wrócić do tych szybkich stosunków, o których wspomniałaś. Czy on w ogóle daje po sobie poznać, że czuje się w jakiś sposób zawstydzony, że seks kończy się tak szybko?
Nasz seks nigdy nie trwa dłużej niż 30 sekund. Kiedyś udało mi się kupić taki spray przedłużający stosunek, ale trzeba go użyć i poczekać kilka minut, aż zacznie działać. Miałam nadzieję, że w tym czasie będziemy mieć jakąkolwiek bliskość, ale nic z tego. On odebrał to tak, jakby był niewystarczający. Myślę, że to dla niego ogromny problem i właśnie dlatego tak rzadko uprawiamy seks – po prostu się tego wstydzi. Powiedział mi po tym wszystkim jasno, że będziemy uprawiać seks tylko w jednej pozycji – tej, która najmniej go podnieca. A co mi po seksie, w którym facet chce jedynie szybko się zaspokoić, a potem mówi, że nie jest czymkolwiek zainteresowany, bo „skończyło mu się nasienie" i wraz z tym motywacja do dalszego działania.

A próbowałaś namówić go na wizytę u psychologa?
Chodzi do pani psychiatry, która, z tego, co wiem, rozmawiała z nim na ten temat i sugerowała, że mógłby sobie pomóc, gdyby chciał. Ostatnio nawet pomyślałam, że może ja wyjdę z inicjatywą innego seksu, że może to coś zmieni w naszej intymności. Był akurat w łazience, więc weszłam i zapytałam wprost, czy miałby ochotę coś zmienić i pomiziać się w łazience. Spojrzał na mnie dziwnie i powiedział: „Po pierwsze, nie

znoszę słowa *miziać*, po drugie, nienawidzę się dotykać, po trzecie, w ogóle nie mam ochoty na seks” i wyszedł.

To są trudne sytuacje, bo odbieram je jak odrzucenie. Myślę, że w takich momentach on myśli: *Naprawdę nie znasz mnie na tyle, żeby wiedzieć, że coś takiego nie zadziała?* To dla mnie jako kobiety strasznie rozczarowujące i demotywujące. Teraz uprawiamy seks raz w miesiącu. Najpierw był raz na tydzień, potem raz na dwa, a teraz już doszliśmy do miesiąca. Kiedy brakowało mi seksu, zakładałam ładną bieliznę, starałam się go sobą zainteresować. Jego natomiast bardzo to złościło i mówił mi, że wywieram presję. Odpuściłam więc zupełnie i już przestałam się starać. I tak sobie żyjemy od wielu lat – mam wrażenie – niezbyt szczęśliwie.

Miłość i bliskość powinny być fundamentem każdego związku. To musi być ogromnie trudne, kiedy człowiek musi prosić się o uwagę i zainteresowanie w relacji. Mam nadzieję, kochana, że znajdziesz w sobie siłę, by kiedyś zmierzyć się z tym tematem. Jeśli jednak nie jesteś jeszcze na to gotowa, to życzę Ci, abyś znalazła sposób, by zadbać o siebie – o swoje emocje, potrzeby i komfort w tej relacji na swoich warunkach. Pamiętaj, że zasługujesz na miłość i wszystko, co najlepsze.

Kiedy po pół roku wysłałam Kamili zapis naszej rozmowy do akceptacji, jej odpowiedź poruszyła mnie tak głęboko, że postanowiłam dodać ją do naszego dialogu.

Cześć ponownie, moja bohaterko! Co u Ciebie słychać?

Dużo się u mnie wydarzyło od naszej ostatniej rozmowy, o czym chciałabym Ci opowiedzieć. Jednak zanim to zrobię, to chcę, żebyś wiedziała, że przeczytanie mojej historii było dla mnie bardzo trudne. Czułam w sobie silny wewnętrzny sprzeciw, jakby mój umysł krzyczał: *To nie może być prawda! Przecież to nie było aż tak straszne!* A jednak było. Każde zdanie było jak lustro, w którym widziałam coś, od czego całe życie odwracałam wzrok. Ilość przemocy, jaka tam była, zwyczajnie mnie przytłoczyła.

Bardzo mi przykro, że tak się czułaś, jak do tego wróciłaś…

W ostatnim czasie uświadomiłam sobie coś, co zawsze gdzieś we mnie było, ale dopiero teraz umiem to nazwać – mam wrażenie, że całe życie żyłam z poczuciem, że na coś nie zasługuję. To przebija się w moich słowach, gestach czy wyborach. Mój kolega z pracy kiedyś sobie zażartował, że gdybym umarła, to na własnym pogrzebie przeprosiłabym wszystkich za fatygę. Powiedział to ze śmiechem, a ja… ja w głowie pomyślałam, że naprawdę nie chciałabym, żeby ktokolwiek na ten pogrzeb przyszedł, bo po co miałby sobie robić kłopot. Widzisz, jakie mam mniemanie o sobie?

Jednak wracając do naszej pierwszej rozmowy… coś się we mnie wtedy wewnętrznie wydarzyło. Jak rozmawiałyśmy, to po raz pierwszy usłyszałam swój własny głos i nie mogłam go już dłużej ignorować. Jakby nagle wszystko stało się jasne – miejsce, w którym byłam, i życie, które prowadziłam, nie były tym, czego pragnęłam. Jak tylko skończyłyśmy rozmawiać, to zaczęłam płakać. To nie był zwykły płacz, tylko taki, który wyrywa się z samego środka, jakby coś we mnie w końcu pękło. Całe życie słyszałam: „Nie użalaj się. Nie dramatyzuj. Nie płacz”. A ja płakałam, dławiłam się łzami, jakbym wyrzucała z siebie coś, co przez lata było tłumione. I po raz pierwszy nie czułam się winna. Nie oskarżałam siebie. Po prostu współczułam sobie, jakbym spojrzała na małą dziewczynkę, którą kiedyś byłam, i wreszcie ją przytuliła. To mną tak wstrząsnęło, że poszłam do niego do pokoju i powiedziałam: „Nie chcę takiego życia. Jak możemy zakończyć nasz związek?”.

On nie zareagował i zamknął się w sobie na cały dzień. A potem przyszedł i powiedział: „Ja też już nie chcę. Jestem zmęczony – Tobą, sobą, tym wszystkim”. Potem się wyprowadził.

Kochana, jestem z Ciebie strasznie dumna! Aż uroniłam łezkę... Wiesz, ile kobiet nigdy nie zdobywa się na taki krok, bo się boi? Przejęłaś kontrolę nad własnym życiem i znalazłaś w sobie siłę, której przez lata nie miałaś. To już definitywnie zamknięty rozdział czy macie teraz jakiś kontakt?

Po kilku miesiącach ciszy zadzwoniła do mnie jego pani psychiatra. Miała mój numer, bo kiedyś do niej chodziłam. Powiedziała mi zaniepokojona, że wysłał jej kwiaty i list pożegnalny. Podejrzewała, że planuje popełnić samobójstwo. Poprosiła mnie, żebym do niego pojechała, sprawdziła, czy

wszystko jest dobrze, i zawiozła go do wskazanego przez nią ośrodka. Nie wahałam się ani chwili. Pojechałam tam z bijącym sercem, nie wiedząc, czy nie znajdę go martwego na podłodze. Kiedy go zobaczyłam, powiedziałam tylko: „Jedziemy”. Zabrałam go do miejsca, gdzie miał dostać pomoc.

Moja psychiatra powiedziała mi kiedyś, że męska depresja często ma twarz krzyku, gniewu i złości. W drodze do ośrodka odbyliśmy rozmowę, na którą nigdy wcześniej się nie zdobyliśmy. To była naga, surowa prawda. Bez masek. Bez niedopowiedzeń. Powiedział mi, że będąc ze mną w związku, miał świadomość, że może nie jestem najszczęśliwsza, ale nie zdawał sobie sprawy, że czuję się wręcz krzywdzona. A ja? Ja przez lata czułam się przedmiotem. Narzędziem. W czasie tej rozmowy wrócił też do sytuacji, które balansowały na granicy gwałtu i wymuszenia. Przyznał się do winy. Przeprosił. Powiedział: „Nie chodziło o to, żeby Cię skrzywdzić. Myślałem, że jeśli pokażę Ci to, co lubię, to może zmienię Twój sposób myślenia. Że Ci się spodoba”. Ja oczywiście nadal nie czuję zgody na to, co tam się działo. Kiedy wysiadał z samochodu, spojrzał na mnie i powiedział: „Gdybym mógł zmienić jedną rzecz, to bym Cię usłyszał”. To było bardzo głębokie, bo on zawsze był bardzo słaby, jeśli chodzi o tę emocjonalną stronę.

Jaką radę dałabyś innym kobietom po tym, co przeszłaś?

Kobiety… Jeśli byłyście skrzywdzone tak jak ja, pozwólcie sobie czuć. Płaczcie, jeśli tego potrzebujecie. Nie obwiniajcie się. Patrzcie na siebie łaskawym okiem, bo to nigdy nie była Wasza wina. Tak, skrzywdzono nas. Tak, jesteśmy ofiarami. Ale teraz to my decydujemy, co z tym zrobimy. Ja przez lata nie mówiłam o gwałcie, bo czułam wstyd. Myślałam, że to moja wina. Teraz jestem w swojej prawdzie. Teraz chcę odkryć siebie. Nie miałam wpływu na to, co mnie spotkało, ale mam wpływ na to, co z tym zrobię.

Wiesz, w terapii można obwiniać rodziców, ale w pewnym momencie to przestaje być o nich – bo to, co przejęliśmy, jest już nasze. Mogę mówić, że ktoś mnie skrzywdził, ale co ja z tym zrobię? Mogę tkwić w tej niemocy całe życie albo iść do przodu. Przechodzimy przez różne trudne doświadczenia jako ludzie, ale to my decydujemy, jaką rolę w nich przyjmiemy. Możemy być biernymi uczestnikami własnej historii albo wziąć ster w swoje ręce. Sprawczość nie jest łatwa – przez lata czułam, że

jej nie mam, że nigdy jej nie będę mieć. Momentami myślałam, że jestem skazana na życie, które samo się dla mnie układa, bez mojego udziału. Ale w końcu odważyłam się zaryzykować, zawalczyć o siebie i powiedzieć: „To ja decyduję”.

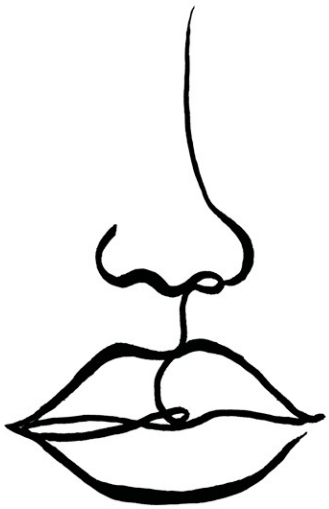
Kobiety, nie bójcie się – walczcie, bo to Wy jesteście najważniejsze w swoim życiu. Nie bądźcie elementem w cudzej grze, nie pozwólcie, by Wasze życie „jakoś się ułożyło”, bo tak wyszło, bo tak trzeba było. Zatrzymajcie się, zobaczcie, gdzie teraz jesteście i gdzie chcecie być. I pamiętajcie – to od Was zależy, czy coś się zmieni, czy zostanie po staremu.

Bardzo Ci dziękuję za tę rozmowę. Twoja historia pokazuje, jak wielką siłę można znaleźć w sobie, by zawalczyć o lepsze życie, nawet po latach bólu i trudnych doświadczeń. To poruszające świadectwo tego, że odwaga i sprawczość mogą odmienić los, gdy zdecydujemy się wziąć ster we własne ręce.

– pomyśl –

Czy odważyłabyś się stanąć twarzą w twarz
z człowiekiem, który kiedyś naruszył Twoje granice,
by ostatecznie zamknąć ten rozdział?

Renata



Poza ograniczeniami – seks na wózku

Renata ma 48 lat i ma wiele zawodów. Jest między innymi pracownicą socjalną, wykładowczynią oraz edukatorką seksualną. Od dziecka choruje na SMA i porusza się na wózku. Jej rude włosy trafnie odzwierciedlają jej żywy i ognisty temperament. Kiedy usłyszałam jej prelekcję o kontrowersyjnym tytule: „Czy ma Pani cipkę?", pomyślałam: Wow, muszę z nią porozmawiać! Seks to często temat tabu, a seksualność osób z niepełnosprawnościami niemal nie istnieje w debacie publicznej. A przecież osoby z niepełnosprawnościami mają również potrzeby seksualne, dlaczego więc ten temat miałby ich nie dotyczyć?

> Żeby było dobrze w łóżku, musi być dobrze poza łóżkiem. Dla mnie liczy się bliskość w związku, takie małe rzeczy jak przykładowo gotowanie tego, co lubi druga strona, albo fakt, że czasem dostanę kwiaty. Dobry seks zaczyna się przed pójściem do łóżka. Nie ma szans na dobry seks, gdy mamy niewyjaśnione jakieś sprawy i się kłócimy. Jeśli zadbamy o fajny związek, wynikiem tego będzie dobry seks.

Justyna: Możesz w kilku słowach przybliżyć nam, na co chorujesz?
Renata: Mam rdzeniowy zanik mięśni, z którym żyję od urodzenia. To choroba, która powoduje osłabienie wszystkich mięśni w ciele. Urodziłam się zdrowa, ale jak miałam kilka lat, to choroba się odezwała i tak mniej więcej od dziewiątego roku życia poruszam się na wózku.

Czy jako nastolatka mogłaś liczyć na szczere rozmowy z rodzicami o seksualności i swojej kobiecości?
Tak, i to było dla mnie ogromne wsparcie. Moi rodzice nigdy nie udawali, że moja kobiecość nie istnieje. Moja mama zawsze podkreślała moją płeć – ubierała mnie w sukienki, wiązała mi kokardki, rozmawiałyśmy o pierwszej miesiączce.

Abstrahując od mojej sytuacji, przez lata widziałam, że wielu rodziców dzieci z niepełnosprawnością unika tego tematu. Tacy rodzice często myślą: *Po co mam rozmawiać o tej sferze? Moje dziecko jest niepełnosprawne,*

więc i tak nigdy nie będzie miało życia intymnego. To takie automatyczne odbieranie prawa do seksualności.

To, co mówisz, jest bardzo ważne. Wspomniałaś, że rodzice zwracali uwagę na Twoje granice. Nie da się ukryć, że osoby z niepełnosprawnością mogą być bardziej narażone na różne nadużycia. Pamiętam, jak w którejś swojej prelekcji na YouTubie opowiadałaś o mężczyźnie, który zmusił kobietę na wózku do seksu, a po wszystkim powiedział do niej coś w stylu: „Powinnaś mi dziękować, bo zrobiłem Ci przysługę, nikt inny by Cię nie chciał". To jest naprawdę wstrząsające.

Tak niestety jest. Sam temat seksu to już tabu w Polsce, a seks osób niepełnosprawnych to już w ogóle szczyt tabu. Sama wielokrotnie doświadczyłam obdzierania z intymności i kobiecości, kiedy bywałam w szpitalach czy sanatoriach.

Gdy miałam 19 lat, wstrzymywałam siku przez całą noc, bo wstydziłam się skorzystać z basenu, który przyniósł mi salowy, niewiele starszy ode mnie. A ja wymagałam pomocy przy jego podłożeniu. Było to dla mnie zbyt krępujące. Poprosiłam go, żeby zawołał do mnie salową, która też była na zmianie. Poszedł po nią, wrócił i powiedział, że nie przyjdzie na moje fanaberie. Musiałam wytrzymać z pełnym pęcherzem do nowej zmiany. Do dziś wspominam to jak horror. Dla młodej dziewczyny, która jest zdana na opiekę innych, takie zachowania były obdzieraniem z intymności i kobiecości już na starcie.

Pamiętam również sytuację z pewnej domówki, jak byłam już studentką. To była zwykła impreza, jakich wiele. Nagle, podczas spontanicznej rozmowy, chłopak, który tam był, ni stąd, ni zowąd zapytał mnie: „Czy masz cipkę?". Byłam w takim szoku, że nie wierzyłam, że ktoś naprawdę się nad tym zastanawia... On zapewne zakładał, że skoro jeżdżę na wózku, to być może nie mam cipki. Poziom wiedzy na temat kobiecego ciała był żenujący, niestety mam wrażenie, że obecnie niewiele się w tym temacie zmieniło.

Aż sobie głośno westchnęłam… Pamiętasz może, co mu odpowiedziałaś?

Powiedziałam coś w stylu: „I tak nie zasłużyłeś, więc Ci nie pokażę”. Było to jednak porażające doświadczenie. Edukacja seksualna była wtedy na bardzo niskim poziomie. Pamiętam też sytuację z mojej młodości, gdy siedziałam ze znajomymi w parku. Pomimo tego, że jeżdżę na wózku, to mogę poruszać nogami, zanik mięśni nie odbiera mi odczuwania. Podeszła do mnie wtedy zakonnica i kazała mi nie robić sobie żartów i schodzić z tego wózka. Wiedza ludzi była tak mała, że nie mieściło im się w głowie, że ktoś może jeździć na wózku i ruszać nogami.

To musiały być naprawdę trudne czasy dla osób z niepełnosprawnościami. Brak edukacji w wielu obszarach i niska świadomość ludzi sprawiały, że takie osoby często pozostawały na marginesie społeczeństwa. Zmagały się nie tylko z codziennymi wyzwaniami, ale także z brakiem akceptacji, wsparcia i podstawowych praw, które dziś wydają się oczywiste.

Trzeba zacząć od tego, że gdy dorastałam, nie było rzetelnej edukacji na temat mojej choroby. Żyłam w przekonaniu, że nie będę żyć długo. W wieku 9 lat przeczytałam w otrzymanej od studenta fizjoterapii książce medycznej, że będę żyła do 14 roku życia. Tak więc bardzo szybko zaczęłam interesować się tym, co to życie może mi zaoferować, bo miałam wrażenie, że zaraz skończy mi się czas.

Swój pierwszy raz przeżyłam jako nastolatka, ale o tym opowiem później. W grupach towarzyskich zauważyłam, że jeśli zaszokuję rozmówcę, to moja niepełnosprawność przestaje być tak widoczna. Lata temu na wyjeździe pod namioty ludzie pozwalali sobie zadawać pytania w stylu: „Kim byś była, gdybyś była zdrowa?”. Kiedy to pytanie padło po raz kolejny, uznałam, że muszę przejąć kontrolę nad sytuacją i z pełną powagą odpowiedziałam, że gdybym była zdrowa, to byłabym kurwą.

Moje teksty sprawiały, że ludzie zaczynali się zastanawiać, czy mówię serio. Ta konsternacja odwracała uwagę od mojej choroby. Widzieli wtedy mnie – młodą kobietę, a nie niepełnosprawność. Teraz wiem, że te mocne teksty i szokowanie były moim sposobem na poradzenie sobie z trudnymi pytaniami.

Wspomniałaś wcześniej o pobytach w ośrodkach rehabilitacyjnych i sanatoriach. Domyślam się, że były tam również inne młode kobiety,

które tak jak Ty zmagały się z różnymi problemami zdrowotnymi. Zdarzało się Wam wtedy rozmawiać o seksie czy ten temat nie istniał w takich miejscach?
Pamiętam, że rozmawiałyśmy o tym, jak radzić sobie z różnymi problemami zdrowotnymi, które często miały wpływ na życie intymne. Mojej koleżance spodobał się chłopak, który fizycznie nie mógł uprawiać seksu, i zastanawiałyśmy się, jak można sobie z tym poradzić. Moim zdaniem w takich sytuacjach najważniejsze jest, aby o tym rozmawiać, a nie zamiatać problem pod dywan i udawać, że nie istnieje. Taka postawa trzyma nas w miejscu i nigdzie nie prowadzi. Unikanie albo udawanie nie sprawi, że problemy same się rozwiążą.

Tak sobie w ogóle myślę, że ludzie często mają stereotypowe myślenie i zakładają, że człowiek z niepełnosprawnością nie ma potrzeb seksualnych. A dlaczego miałby tych potrzeb nie mieć? Przecież niepełnosprawność – jak sama nazwa wskazuje – zabiera nam sprawność, a nie potrzeby seksualne. Myślę, że wiele osób zapomina, że po drugiej stronie jest taki sam człowiek jak my.
Niestety, stereotypowe myślenie jest nagminne. Jest też bardzo wygodne, bo nie wymaga od nas weryfikacji wiedzy. Ludzie, a szczególnie lekarze, patrzą na człowieka jak na jednostkę chorobową. Jak byłam u ginekologa na pierwszej wizycie, to gdy tylko lekarka podniosła głowę znad biurka i zobaczyła, że jeżdżę na wózku, powiedziała: „Nie współżyła, nie rodziła”. A ja jej na to, że współżyła. Lekarka potrzebowała kilku sekund, żeby otrząsnąć się z szoku, jaki jej zafundowałam (śmiech). Przypominam, mam 48 lat! Ludzie często też żyją w błędnym przekonaniu, że osoby z niepełnosprawnościami są jakby „odcięte” od różnych fantazji seksualnych. Zakładają, że takie osoby chcą uprawiać tylko standardowy „grzeczny seks”, że nie mają fetyszy ani nie używają gadżetów erotycznych. Często też uważają, że takie osoby nie są w stanie przeżyć orgazmu, więc po co w ogóle ktoś chciałby uprawiać z nimi seks. No i oczywiście założenie, że każda niepełnosprawna osoba musi być z automatu heteroseksualna, tak jakby nie było tam miejsca na różnorodność doświadczania.

Super, że mówisz o tym głośno. Myślę, że jest to niezwykle potrzebne! Wspomniałaś, że dosyć wcześnie uprawiałaś swój pierwszy seks. Jak go wspominasz?
Moje pierwsze kontakty seksualne miałam z kolegą z osiedla. On był trochę takim „bad boyem" i miał drobne zatargi z policją, ale dla zakochanej nastolatki nie miało to większego znaczenia. Wiedział, że poruszam się na wózku, więc seks na stojąco z automatu odpadał, ale poza tym to w łóżku wszyscy jesteśmy tacy sami. On zadbał o zabezpieczenie – miał prezerwatywę, wiedział, jak jej użyć, więc nie musiałam się o to martwić. Sam seks był całkiem dobry, a ja cieszyłam się, że dane mi to było przeżyć. Przecież w mojej głowie w każdej chwili mogłam umrzeć.

Wiem, że jesteś mężatką. Czy musiałaś zmagać się z jakimiś stereotypami, kiedy Twój związek stawał się bardziej poważny?
O tak, i to nie tylko ze strony obcych ludzi. Od prawie 30 lat jestem szczęśliwą żoną, ale pamiętam doskonale moment, kiedy mój mąż mi się oświadczył. Reakcja mojej rodziny była – powiedzmy – przewidywalna. Prawie wszyscy postanowili go „przeegzaminować". Pytali: „Czy na pewno wiesz, na co się decydujesz? Czy zdajesz sobie sprawę, co oznacza życie z kobietą na wózku?". Trudno ich winić – w tamtych czasach takie decyzje były dla wielu niezrozumiałe. Dla nich moja niepełnosprawność wydawała się czymś, co automatycznie skreślało mnie jako pełnoprawną partnerkę w oczach zdrowego mężczyzny.

Mój mąż miał wcześniej pełnosprawną partnerkę, ale ja nigdy nie porównywałam się do jego przeszłych związków. Widziałam, jak bardzo mnie kocha, i to wystarczało. Mąż również nigdy nie dał mi powodów, bym czuła się „gorsza".

Jesteście razem ponad 30 lat, więc trochę tego doświadczenia już na swoim koncie macie. Jaka była najbardziej szalona rzecz, jaką zrobiliście z mężem w łóżku?
W łóżku? Nie wszystko jest do opowiedzenia w wywiadzie (śmiech), ale mogę powiedzieć, że poza łóżkiem zdarzyło nam się uprawiać seks w miejscu tak publicznym, że do dziś zastanawiam się, jak nie zostaliśmy nakryci. Nawet Ci nie powiem, co to było za miejsce, bo byś się nieźle zdziwiła. Od strony praktycznej pewnie nie był to najbardziej komfortowy

moment, ale był absolutnie wart tego szaleństwa. Myślę, że takie „przygody” pokazują, że granice w seksie nie są narzucane przez ograniczenia fizyczne, tylko przez to, na ile sami chcemy eksperymentować. Jeśli chodzi o szczegóły tego wydarzenia, to tu postawię kropkę (śmiech).

Tak naprawdę jedyne ograniczenie dla nas to pozycje stojące – no cóż, nie mam z nimi szans. Chociaż już też nie do końca, bo są pewne „pomoce”. Poza tym wszystko jest możliwe, o ile tylko obie strony chcą eksperymentować. Seks to seks – może być czuły, intensywny, szalony, a nawet bardzo ostry, jeśli mamy na to ochotę. Owszem, istnieją przypadki, kiedy osoby na wózkach mają dodatkowe schorzenia, na przykład łamliwość kości, wtedy faktycznie trzeba uważać, żeby nie zrobić sobie krzywdy. Są to jednak sytuacje tak indywidualne, że każdy musi sam sprawdzić, na co pozwala mu jego ciało.

A lubicie korzystać z zabawek erotycznych?

Oczywiście! Gadżety erotyczne to świetny sposób na dodanie pikanterii do związku. Uważam, że każda para powinna dać sobie przestrzeń na eksperymentowanie, jeśli tylko mają na to wspólnie ochotę.

Czasem używanie niektórych zabawek przy niepełnosprawnościach jest po prostu trudne od strony fizycznej. Niektóre z nich są za małe albo za krótkie i trudno się nam tak wygiąć, żeby ich używać. Czasem też zabawki mają tak silne wibracje, że ciężko je utrzymać w rękach przez dłuższy czas. W swoich social mediach testowałam kilka zabawek i napisałam też ich recenzje. Ja osobiście jestem bardzo otwarta na ten temat i uważam, że warto korzystać z takich udogodnień.

Sama podarowałam jednej parze z rodziny taki wibrator dla par jako prezent pod choinkę. Później dostałam od nich wiadomość, że go używają i że prezent bardzo im się podoba.

A co z antykoncepcją? Czy niepełnosprawność wpływa na wybór metod zabezpieczenia?

To zależy oczywiście od osoby, ale faktem jest, że niektóre kobiety na wózkach mają problemy z krążeniem, przez co tabletki antykoncepcyjne nie są najlepszym wyborem. Dla mnie idealne rozwiązanie to prezerwatywy – są uniwersalne i łatwo dostępne. I tutaj muszę się zatrzymać na kolejnym

stereotypie: ludzie zakładają, że osoby z niepełnosprawnościami uprawiają seks wyłącznie w długotrwałych relacjach, a przypadkowy seks to coś, co kompletnie ich nie dotyczy. To nieprawda. W takich przypadkach prezerwatywy dobrze się sprawdzają.

Czy SMA w jakikolwiek sposób wpływa na przeżywanie Twoich orgazmów?
Absolutnie nie. Nie ma to żadnego wpływu.

Jak już jesteśmy przy orgazmach, to zdarzyło Ci się kiedyś udawać orgazm?
Z moim obecnym mężem? To niemożliwe (śmiech)! Uważam, że udawanie orgazmu to strata dla obu stron. Nie rozumiem też kobiet, które „karzą" mężów brakiem seksu – to tylko psuje relację.

Warto zwrócić uwagę na coś ciekawego: my, kobiety, jesteśmy często wychowywane w przekonaniu, że mamy dawać. Dawanie ciepła, bliskości, satysfakcji – to wszystko jest często nam wpajane. Tymczasem ja jako kobieta na wózku często jestem w sytuacji odwrotnej. Czuję, że w moim przypadku ciągle biorę – opiekę, wsparcie, uwagę. Moje postrzeganie relacji różni się pod tym względem, może dlatego jest mi łatwiej zadbać o siebie i nie udawać niczego.

A jesteś kobietą, która byłaby w stanie zakończyć relację z mężczyzną, który nie zadawalałby Cię seksualnie?
Oczywiście. Traktuję tę sferę jako coś, co buduje bliskość, więc jeśli nie byłabym w niej spełniona, to trudno byłoby mi trwać w takiej relacji przez lata. Staram się jednak podchodzić do tego realistycznie – seks to część życia, która się zmienia wraz z nami. My z mężem mamy tak, że nie trzymamy się żadnych statystyk czy norm – patrzymy w tej sferze głównie na nas i na to, jakie my mamy oczekiwania i potrzeby.

Co sprawiło, że zaczęłaś mówić głośno o seksualności osób z niepełnosprawnością?

Myślę, że to była potrzeba przełamania tabu. Widziałam, jak bardzo temat seksualności osób niepełnosprawnych jest pomijany, jakbyśmy w ogóle nie mieli prawa do tej części życia. Miałam dość traktowania nas jak istot aseksualnych albo sprowadzania całej rozmowy do czystej teorii medycznej. Chcę pokazać, że jesteśmy ludźmi, którzy mają pragnienia, fantazje, emocje – dokładnie tak jak każdy inny człowiek. To nie jest tylko mój głos, to głos nas wszystkich, którzy nie chcą być niewidzialni. Mówię o tym, bo odnoszę wrażenie, że społeczeństwo jest dopiero teraz na to gotowe.

Mamy teraz tę otwartość w ludziach, której wcześniej nie było. Zmienia się nasza świadomość i przez to inaczej podchodzimy do tematów tabu. Nawet taka głupota, że teraz o samomiłości, można przeczytać w prawie każdej gazecie, bez piętna. Kiedyś czytaliśmy jakieś głupoty w stylu: „Czy jak siądę na kibelku po mężczyźnie, to jest szansa, że zajdę w ciążę?”. Mam wrażenie, że ludzie po moich wystąpieniach zobaczyli, że osoba, która siedzi na wózku, może wypowiedzieć słowo „cipka”. Co więcej, ta osoba mówi z sensem interesujące rzeczy. To była dla ludzi nowość.

Wizerunek osób z niepełnosprawnościami często oscyluje między dwoma skrajnościami: „superbohatera” i „ofiary”. Z jednej strony mamy obraz „niezłomnego wojownika”, który mimo przeciwności losu zdobywa szczyty i inspiruje innych. Z drugiej – „biednej, bezradnej osoby”, której należy współczuć i którą trzeba wesprzeć jałmużną. Obie te narracje są nie tylko powierzchowne, ale też krzywdzące.

Żaden z tych wizerunków nie oddaje tego, kim jestem naprawdę. Nie jestem ani bohaterką z hollywoodzkiego filmu o triumfie ducha nad ciałem, ani żebrzącą o współczucie postacią z ckliwej kampanii reklamowej. Jestem człowiekiem – złożoną, wielowymiarową osobą, która ma swoje marzenia, pasje, problemy i codzienne wyzwania.

Wierzę, że musimy głośno mówić o tematach tabu. Tylko w ten sposób możemy je rozbrajać, obalać stereotypy i budować świat, w którym różnorodność jest traktowana jako norma, a nie wyjątek. Rozmowa o seksualności, niezależności, asystencji, prawach osób z niepełnosprawnościami czy dostępie do życia społecznego nie może być dłużej spychana na margines.

Każda taka rozmowa to krok ku autentycznej równości i akceptacji. Nie chcę być postrzegana przez pryzmat swojej niepełnosprawności – chcę być

widziana jako pełnowartościowa osoba, która ma coś ważnego do powiedzenia.

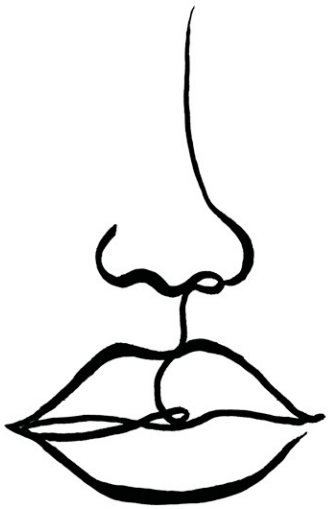
Co musi się zadziać w łóżku, żebyś mogła powiedzieć, że to był dobry seks?
Żeby było dobrze w łóżku, musi być dobrze poza łóżkiem. Dla mnie liczy się bliskość w związku, takie małe rzeczy jak przykładowo gotowanie tego, co lubi druga strona, albo fakt, że czasem dostanę kwiaty. Dobry seks zaczyna się przed pójściem do łóżka. Nie ma szans na dobry seks, gdy mamy niewyjaśnione jakieś sprawy i się kłócimy. Jeśli zadbamy o fajny związek, wynikiem tego będzie dobry seks.

Niezmiernie się cieszę, że poruszyłyśmy tyle ważnych kwestii. Bardzo Ci dziękuję za rozmowę.

– pomyśl –

Czy myślisz, że jeżeli nagle przyszłoby Ci się zmierzyć z jakąś poważną chorobą, to Twój partner byłby w stanie to udźwignąć?

Sara



Chwila zapomnienia – skok w bok

Sara to pełna energii 40-latka, która robi karierę w dużym mieście. Jest bardzo atrakcyjną kobietą, która z pewnością zwraca uwagę mężczyzn. Historia, którą mi opowiedziała, to mieszanka romantycznych uniesień i momentów rodem z dobrego horroru. Bardzo doceniam to, jak szczerze ze mną rozmawiała i niczego nie zatajała.

> To było w kiblu, na szybciora, jak zwierzęta. My byliśmy tak nachlani, bo to była taka impreza, że wódka lała się strumieniami. Ten seks był żenujący. Kochaliśmy się od tyłu na stojąco, ja miałam opuszczone spodnie do kolan. Najgorsze było to, że jak próbowałam zrobić krok, to mi się nogi zaplątały i upadłam na środek łazienki. Dramat po prostu.

Justyna: Zacznę może od dość nietypowego pytania – przyłapałaś kiedyś swoich rodziców na seksie?
Sara: Niestety miałam tę „przyjemność”. Miałam około 10 lat, kiedy moi rodzice robili generalny remont mieszkania. To był chaos – wszędzie kurz, pudła i żeby było łatwiej, wszyscy spaliśmy w jednym pokoju. Dla dziecka to była początkowo atrakcja, ale jeden taki „wspólny wieczór” wyrył się w mojej pamięci na długie lata (śmiech).

Przyszła do nas wtedy sąsiadka, to była taka typowa wizyta, przy której w ruch poszła butelka alkoholu. Moi rodzice dużo z nią wtedy wypili, a gdy wyszła, to zaczęło się coś, czego kompletnie się nie spodziewałam. Leżałam w swoim prowizorycznym łóżku, kiedy nagle się zorientowałam, że moi rodzice uprawiają seks. To działo się tuż obok mnie, na łóżku, które stało obok. Sparaliżowało mnie to zupełnie. Czułam, jak po całym ciele spływają mi krople potu, a serce bije tak szybko, że aż się bałam, że mnie zdradzi. Chciałam się rozpłakać, ale strach, że mnie zauważą, był silniejszy. Leżałam więc bez ruchu, wstrzymując oddech, jakbym próbowała zniknąć. Ta sytuacja mnie przytłoczyła.

Wyobrażam sobie, że to musiało być dla Ciebie stresujące. Dzieci nie są często gotowe na takie obrazy i przeżycia. Przed naszą rozmową

wspomniałaś mi, że masz męża. Opowiesz mi trochę, jak go poznałaś?
Byłam szaloną 16-latką, kiedy poznałam Arka. On miał wtedy 20 lat, więc był odrobinę starszy, co mi w tamtym momencie imponowało. Mojej mamie bardzo się nie podobało, że się z nim spotykam. Ciągle gadała, że ona nie rozumie, jak taki dorosły mężczyzna jak on może się interesować „taką małolatą" jak ja. W pewnym momencie powiedziała też coś, co tak mnie zabolało, że pamiętam to do dziś. Brzmiało to mniej więcej tak: „On jest z Tobą tylko dlatego, że na pewno mu dajesz". Jakbym nie miała nic innego do zaoferowania, a to była moja jedyna wartość. A prawda była taka, że my dopiero po ponad roku spotykania się zdecydowaliśmy się zrobić coś więcej w łóżku. Fajne było to, że zarówno on, jak i ja nie mieliśmy żadnych doświadczeń seksualnych, więc razem na spokojnie sprawdzaliśmy, co nam się podoba. Nikt nikogo nie oceniał, bo startowaliśmy z tego samego punktu.

Rozumiem zatem, że Twój pierwszy partner seksualny został Twoim mężem. Jesteście związkiem, w którym dużo rozmawia się o seksie?
Szczerze mówiąc, to nigdy nie byliśmy jakoś szczególnie otwarci, jeśli chodzi o rozmowy na ten temat. Ja przez lata nie miałam w sobie potrzeby, żeby „coś więcej" wydarzyło się w łóżku. Po 10 latach razem miałam poczucie, że wszystko, co mogliśmy odkryć, to już odkryliśmy. Przed ślubem brałam tabletki antykoncepcyjne i zawsze mówiłam, że działają na mnie jak szklanka wody. Kompletnie obniżały moje libido, a ja nie widziałam potrzeby, żeby cokolwiek z tym robić. Mój mąż natomiast miał zdecydowanie większe potrzeby niż ja, co w praktyce oznaczało tyle, że czasami wymuszał na mnie ten seks. Ja sama zresztą czułam, jakby to był mój obowiązek.

Po ciąży, w którą szybko zaszłam, sytuacja się pogorszyła – zmęczenie, niewyspanie, hormony… Miałam wrażenie, że staczamy się po równi pochyłej. Moje libido spadło na poziom, którego wcześniej nawet nie znałam. Były dni, kiedy myśl o seksie wydawała mi się kompletnie absurdalna – wolałam spać albo po prostu mieć chwilę spokoju.

Powiedziałaś, że byłaś w ciąży. Jak zatem wspominasz swój pierwszy seks po porodzie?

Rodziłam naturalnie, więc po porodzie byłam mocno zszywana. Pamiętam, że czekaliśmy z seksem dłużej niż zalecano, bo ja w ogóle nie byłam na to gotowa – ani psychicznie, ani fizycznie. Kiedy w końcu się zdecydowaliśmy, miałam wrażenie, że coś jest nie tak z moim ciałem. Czułam, jakbym była zbyt sztywna w środku, jakby wszystko zostało źle zszyte albo nie zrosło się tak, jak powinno.

Ten pierwszy seks po porodzie wcale nie był przyjemny. Cały czas czułam jakieś ciągnięcie, jakby moje ciało było zupełnie obce. Do tego doszła frustracja związana z tym, jak wyglądałam. Mój brzuch wisiał nisko, bo dopiero po roku od porodu zaczęłam tracić na wadze. Karmiłam piersią, więc miałam ogromne, żylaste piersi, kwadratowe od mleka, które wcale nie wydawały mi się seksowne. Patrzyłam w lustro i widziałam kogoś zupełnie innego niż przed ciążą. W tamtym czasie moje ciało absolutnie mnie nie nastrajało do jakichkolwiek igraszek.

Rozumiem Cię doskonale. Urodziłam dziecko rok temu i wszystko, co mówisz, brzmi bardzo znajomo (śmiech).
Wiesz, co jest najdziwniejsze? W ciąży czułam się świetnie. Miałam piersi jak Pamela Anderson i ogólnie czułam się atrakcyjna. A potem, po porodzie, psychika zaczęła mi siadać. Przede wszystkim przez to, że nie mogłam schudnąć, a ciągłe siedzenie z dzieckiem w domu robiło ze mnie kompletnie samotną osobę. Moje koleżanki chodziły do pracy, miały swoje życie, a ja miałam wrażenie, że utknęłam w jednym, wiecznie powtarzającym się dniu. Byłam niewyspana, wiecznie ufajdana mlekiem, a po domu chodziłam w wyciągniętych koszulkach i dresach. Nie miałam ani energii, ani motywacji – nie chciało mi się nawet tego zmieniać. Byłam pewna, że mój facet mnie zostawi, bo przestałam być dla niego atrakcyjna. W głowie już widziałam, jak zostaję sama z dzieckiem i z całym tym chaosem.

To musiał być dla Ciebie niesamowicie trudny czas. Wiesz, mam wrażenie, że wciąż za mało się mówi o samotności kobiet, które zostają w domu z małym dzieckiem. To przecież ogromna zmiana – z aktywnego życia pełnego ludzi, rozmów i bodźców do codziennej rutyny zamkniętej w czterech ścianach. Jak tu myśleć o sobie, kiedy masz na głowie dziecko, dom i tę ciągłą presję, że powinnaś być

wdzięczna i szczęśliwa, bo „to taki piękny czas”? Do tego zmęczenie robi swoje i seks automatycznie spada bardzo nisko w rankingu naszych potrzeb.

Dla mnie seks mógł w tym okresie nie istnieć. Czułam się kompletnie wyłączona z tej sfery życia, jakby moje ciało nie należało do mnie. Wszystko, co się działo, było podporządkowane dziecku – karmienie, przewijanie, noszenie. Seks wydawał mi się wtedy czymś absolutnie zbędnym. Patrząc wstecz, to był jeden z najtrudniejszych okresów w moim życiu, także w kontekście naszego związku. Gdy nasz syn miał rok, to udało nam się zostawić go z rodzicami, a my ruszyliśmy z mężem do Egiptu. To był jeden z nielicznych momentów, kiedy mieliśmy naprawdę fajny seks. Piliśmy tam na całego i kochaliśmy się jak króliki. Czułam się jak pies spuszczony ze smyczy. Przeżyłam tam też swój pierwszy orgazm pochwowy. Myślę, że mieszanka totalnego luzu, alkoholu i takiego wyposzczenia miała na to duży wpływ.

Ja całe życie myślałam, że kobiety tylko tak gadają o tym orgazmie pochwowym, ale w rzeczywistości to ściema i żadna go nie miała. A tu się zdziwiłam. Mnie udało się go osiągnąć w pozycji na jeźdźca, ale niestety nigdy więcej mi się to nie powtórzyło. Uwierz mi, że wielokrotnie próbowałam odtwarzać tamtą pozycję, piłam też alkohol, ale nic z tego nie wychodziło.

Myślę, że pary, które mają dzieci, mogą ratować swoje życie intymne na takich wyjazdach, oderwać się od rzeczywistości. Czujemy, że ktoś opiekuje się dziećmi, więc my możemy w końcu wyluzować i pomyśleć o sobie. Rozumiem, że po powrocie z wakacji Wasze życie intymne odżyło?

To dłuższa historia. Gdy nasz syn był mały, zaczęłam intensywnie pracować. Wychodziłam z domu o siódmej rano, a wracałam o siódmej wieczorem. Moja mama odbierała naszego syna z przedszkola i przyprowadzała go do nas do domu. W tym czasie ciągle gadała mojemu mężowi, że co ze mnie za żona i matka, skoro nie skupiam się na rodzinie. Zanim wróciłam z pracy, to mój mąż był już odpowiednio nabuzowany przez słowa mojej matki, więc jak tylko przekraczałam próg domu, to zaczynaliśmy się kłócić absolutnie o wszystko. Momentami miałam tego naprawdę dość. Byłam zmęczona tyraniem w pracy, a w domu zamiast

odpoczynku czekała na mnie awantura. Nasze życie seksualne było marne – seks był bardzo mechaniczny, z moją zerową przyjemnością. Czekałam tylko, aż mąż dojdzie. Przez wiele miesięcy albo się na siebie wydzieraliśmy, albo byliśmy obrażeni i mieliśmy ciche dni. Szło zwariować.

Gdy moja przyjaciółka zobaczyła, w jakim jestem stanie, wysłała mnie do psychiatry, który niemalże od razu zdiagnozował u mnie depresję. Nie mówiąc o tym mężowi, od razu rozpoczęłam leczenie farmakologiczne. Gdy po kilku miesiącach leczenia poczułam się lepiej, to zdecydowałam się powiedzieć mu prawdę o mojej chorobie. Jego reakcja mnie strasznie rozczarowała. Z przekąsem zaczął mi umniejszać i komentować: „Kto Ci w ogóle powiedział, że miałaś depresję?”. Totalnie zdeprecjonował coś, co było dla mnie strasznie trudne. To było jak przełom. Nie mogłam uwierzyć, że spotkała mnie taka niesprawiedliwość z jego strony. Miałam wrażenie, że przelało to czarę goryczy w naszym małżeństwie. Przestałam mieć wtedy nadzieję, że między nami się „jakoś ułoży”.

Nadszedł dzień, w którym miałam jakąś luźną imprezę w pracy. Pamiętam, że jeden z kolegów zainteresował się moim słabym humorem i zaczął mnie wypytywać, skąd mój ponury nastrój. Ja, bez owijania w bawełnę, powiedziałam mu wprost, że się chyba rozwiodę, bo nie wytrzymuję już z mężem. Od słowa do słowa tak się to potoczyło, że wylądowaliśmy razem w kiblu i uprawialiśmy seks. Tak bardzo nienawidziłam wtedy swojego życia z mężem, że nie pojawiły się u mnie nawet minimalne wyrzuty sumienia. A wręcz przeciwnie, była to jedna z milszych chwil, jakie miałam, od bardzo długiego czasu.

Zastanawiam się, czy podczas takiego szybkiego numerku w kiblu była jakakolwiek przestrzeń na grę wstępną i Twoją przyjemność?

Justyna, daj spokój. To było w kiblu, na szybciora, jak zwierzęta. My byliśmy strasznie nachlani, bo to była taka impreza, że wódka lała się strumieniami. Ten seks był żenujący. Kochaliśmy się od tyłu, na stojąco, a ja miałam opuszczone spodnie do kolan. Najgorsze było to, że jak próbowałam zrobić krok, to mi się nogi zaplątały i upadłam na środek łazienki. Dramat po prostu (śmiech).

Domyślam się, że jako zabezpieczenia użyliście pewnie prezerwatywy?

Nie, nie zabezpieczyliśmy wcale… Wiesz, ja maksymalnie dwa razy w życiu użyłam tej metody. Wiem, że to może zabrzmieć nieodpowiedzialnie, ale tak już mam i nie ma co o tym dłużej gadać.

Oczywiście, rozumiem – każdy z nas podejmuje swoje decyzje świadomie i zgodnie z własnymi zasadami. A powiedz mi, proszę, czy ta znajomość z kolegą z pracy miała jakiś ciąg dalszy, czy wszystko skończyło się na tym jednym intymnym spotkaniu w toalecie?
To był tylko jednorazowy numerek. On oczywiście chciał czegoś więcej, ale ja nie byłam zainteresowana. To był w końcu facet z mojej pracy, więc uznałam, że jeden raz absolutnie nam wystarczy. Pamiętam, że zatrudniliśmy później nową koleżankę do zespołu i ona się z nim spiknęła. Co śmieszne, na jakiejś imprezie firmowej do mnie podeszła i powiedziała, że on jej opowiedział wszystko, co między nami zaszło. Zaczęła mi mówić, że seks z nim jest świetny oraz że on jest dużo lepszym kochankiem niż to, co pokazał w kiblu. To było dziwne – obecna dziewczyna mojego byłego kochanka zachwalała seks z nim, tak jakby chciała go wytłumaczyć.

Brzmi strasznie żenująco (śmiech).
Myślę, że on jej kazał to powiedzieć. Pewnie chciał obronić swoje męskie ego, ale umówmy się, ja nie miałam za dużych oczekiwań od szybkiego seksu w kiblu.

Słyszałam od osób, które zdradzały, że po przekroczeniu pewnej granicy wierności małżeńskiej coś się zmienia nieodwracalnie. Jakby otwierał się nowy świat – ekscytacji, adrenaliny, czegoś, co bardzo trudno osiągnąć w stałym związku. Jak się odnalazłaś w rutynie małżeńskiej po tym wszystkim, co się wydarzyło?
Moja pierwsza zdrada totalnie po mnie spłynęła. W tamtym momencie mojego życia te nasze ciągłe kłótnie z mężem dawały mi pretekst, by myśleć, że coś mi się od życia należy. Oczywiście nie logowałam się na Tinderze ani nie szukałam okazji, ale gdy pojawiła się kolejna propozycja, to skorzystałam z niej bez większego zastanowienia. To był klasyk – wyjazd integracyjny do innego miasta, a ja kompletnie nie miałam jak się tam dostać. I tu pojawił się kolega z innego oddziału z mojej pracy, który

zaproponował mi podwózkę. Muszę zaznaczyć, że on był bardzo przystojny, normalnie jakby wyjęty z katalogu – serio, ciacho, na które patrzysz i nogi Ci się uginają. W jego samochodzie była jeszcze jedna koleżanka, ale mam wrażenie, że oboje całkowicie ją ignorowaliśmy, bo czuliśmy ogromną chemię między sobą.

Cztery godziny drogi minęły w mgnieniu oka – gadaliśmy bez przerwy, ciągle żartowaliśmy, a atmosfera robiła się coraz bardziej… dwuznaczna. On w pewnym momencie zatrzymał się na stacji i kupił nam alkohol. To chyba wtedy przeszło mi przez myśl, że coś się może między nami wydarzyć na tym wyjeździe. Podczas jazdy opowiadał o swojej zazdrosnej żonie, a ja żaliłam się na niedoceniającego mnie męża. W pewnym momencie spojrzał na mnie i powiedział coś, co pamiętam do dziś: „Powinnaś zostawić te problemy za sobą i mieć dzisiaj fajny seks, powinnaś się zabawić!”. I wiesz co? W tamtym momencie wiedziałam już, że to się stanie.

Na miejscu impreza była na całego – muzyka, tańce, ogrom ludzi. Trzymaliśmy się razem, dużo rozmawialiśmy i tańczyliśmy. W pewnym momencie uznaliśmy, że powinniśmy zaszyć się w jakimś ustronnym miejscu, żeby nie robić niepotrzebnych plotek. Chodziliśmy chwilę, szukając jakiegoś cichego miejsca, aż w końcu znaleźliśmy mały domek gospodarczy. Gdy tylko tam weszliśmy, to wszystko potoczyło się błyskawicznie. Bzykaliśmy się na całego – z przodu, z tyłu, na stojąco, na leżąco. To był tak pierwotny i dziki seks, że momentami zachowywaliśmy się jak zwierzęta. Było tam dużo wulgarnych gadek, które mocno nas podniecały. Byliśmy tak napaleni, że uznaliśmy, że bzykniemy na dworze, przed wejściem do tego domku. Było już jasno, więc teoretycznie każdy z pracy mógł nas tam zobaczyć. Do teraz czuję zimny pot wstydu, kiedy to sobie przypominam.

Miałaś dużego moralniaka na drugi dzień rano?

Tak, to był istny dramat. Wieczorem, jak wyszliśmy z tej imprezy, to zostawiłam torebkę z telefonem i kluczami przy stoliku. Nad ranem zaczęłam więc dobijać się do domku, w którym mieszkałam z koleżanką. Ona, gdy zobaczyła mnie z tym facetem o piątej rano przed drzwiami pokoju, była nieźle zaskoczona. Zatrzymała na nas wzrok na dłuższą chwilę, ale nie powiedziała ani słowa. Weszliśmy więc do środka, a później,

jakby nam było mało, zaczęliśmy się zabawiać jak para nastolatków pod kołdrą. Ona teoretycznie poszła spać, ale do dziś nie wiem, czy czegoś nie słyszała. Atmosfera była absurdalna – z jednej strony adrenalina, z drugiej – cień świadomości, że to totalnie przekracza granice zdrowego rozsądku.

On rano zmył się do siebie, a ja kompletnie wykończona padłam jak długa i zasnęłam. Gdy się obudziłam, to miałam potężnego kaca i było mi strasznie wstyd za to, co wyrabiałam. Każda myśl o tym, co robiłam, sprawiała, że chciałam zniknąć. Nie wiedziałam też, jak mam się zachować ani co mówić, gdy znów zobaczę tego faceta. Postanowiłam więc udawać, że nic się nie stało. Gdy mijaliśmy się podczas wyjazdu, to go ignorowałam, jakbym go w ogóle nie znała. Na szczęście pracował w innym oddziale, więc temat szybko „ucichł". Wyjazd minął, a ja czułam ulgę, że wracam do swojego świata.

Najgorszy był jednak pierwszy dzień w pracy po tym wyjeździe. Jak tylko weszłam do biura, to moja szefowa od razu podeszła i z uśmiechem wypaliła: „A komu to się Łukasz spodobał?". Jej dwuznaczny ton i mina mówiły wszystko. Zamarłam. Okazało się, że ten facet zdążył rozpowiedzieć wszystkim w firmie, że „przywiózł sobie dziewczynę na wyjazd" i że „na darmo nie woził". Nie muszę chyba mówić, że ludzie szybko połączyli fakty. Ze stresu prawie nie jadłam przez dwa miesiące. Zanikł mi okres, a ja zaczęłam panikować, że jestem w ciąży. To był jeden z najbardziej upokarzających momentów w moim życiu. Na szczęście okres się pojawił, a ja odetchnęłam z ulgą.

Zdarzało Ci się później fantazjować na temat tego ciacha, kiedy wróciłaś do swojego nudnego seksu z mężem?

Wiesz co, próbowałam, ale to w ogóle u mnie nie działało. Po tylu latach seksu z mężem moja głowa totalnie wiedziała, że to jest on. Każdy jego ruch znałam niemalże na pamięć. Nie potrafiłam więc w swojej głowie „zamienić" go na kogoś innego.

A ten seks ze zdrady różnił się mocno od seksu, który miałaś w domu?

Powiem Ci tak szczerze, że te dwie pierwsze zdrady pod względem seksu były takie sobie. Na pewno nic odkrywczego. Jasne, adrenalina robiła swoje, ale nie mogę powiedzieć, że to był jakiś spektakularny seks. Natomiast trzecia zdrada… O matko, to było jak uderzenie pioruna. To był

moment, w którym pomyślałam: *Wow, a to seks może tak wyglądać?* To był inny poziom – coś, co kompletnie zmieniło moje wyobrażenie o tym, jak można się czuć z kimś w łóżku. Ja wtedy sobie zdałam sprawę, że gówno wiedziałam o prawdziwym seksie.

Czekaj, czekaj… trzecia zdrada?

Tak i ta historia była jak z dobrego filmu. To był nowy pracownik w naszej firmie, Polak, który na co dzień mieszkał w Kanadzie. Przyjechał do naszego oddziału na tydzień, a potem miał wrócić do Ameryki. Przyszedł do mnie, żebym założyła mu dane w systemie. Już podczas naszej pierwszej rozmowy było czuć w powietrzu coś szczególnego, takie niewytłumaczalne napięcie.

Później zaczął do mnie pisać – na początku chciał zaprosić mnie na kawę, co oczywiście zbywałam, bo po wcześniejszych romansach w pracy nie chciałam znów wchodzić w podobne historie. Ignorowałam go długo, ale on był bardzo wytrwały. Po jakimś czasie uległam i zaczęliśmy wymieniać wiadomości. Na początku pisaliśmy bardzo ogólnie, ale z czasem te nasze rozmowy stały się bardzo intymne. Czułam, jak rodzi się między nami ogromna więź. To pisanie trwało kilka miesięcy. Pamiętam, że jak czasem mnie komplementował, to ja dosłownie czułam motyle w brzuchu. Byłam podekscytowana jak nastolatka – nie jadłam, nie piłam, nie mogłam spać. To było coś niesamowitego – jakby świat zewnętrzny przestał istnieć. Pisaliśmy ze sobą praktycznie non stop mimo różnicy czasu. Ja, kładąc się spać, pisałam mu wiadomość na dobranoc, a kiedy budziłam się rano, to miałam już kolejną odpowiedź od niego. On również był zaskoczony tym, jak bardzo się zaangażował w naszą relację.

Domyślam się, że emocje sięgały zenitu. Które z Was pierwsze wyszło z inicjatywą ponownego spotkania twarzą w twarz?

On pierwszy zaproponował spotkanie. Chciał, żebym do niego przyleciała, napisał nawet, że kupi mi bilet i wszystko ogarnie. Ja miałam dziecko, więc stanowczo odmówiłam takiego poważnego wyjazdu. Zdecydowaliśmy więc, że to on przyleci ponownie do Polski. Był bardzo niecierpliwy i kupił bilet w pierwszym możliwym terminie, kiedy mógł wziąć wolne. Jak napisał mi, że przylatuje za trzy tygodnie, to ja zamiast radości poczułam ogromny lęk. Pomyślałam sobie wtedy: *Co ja, do cholery, wyrabiam?!*

Wizja naszego pierwszego spotkania przeraziła mnie do tego stopnia, że napisałam mu wiadomość, że chyba się zagalopowaliśmy i lepiej, żebyśmy zakończyli tę znajomość, bo ja mam męża.

Czułam, że to uczucie jest silne, że to nie jest tylko przelotny romans jak wcześniej. Zwyczajnie się bałam, że może to poważnie namieszać w moim życiu. Po wysłaniu tej wiadomości wpadłam w dziką rozpacz. Przyjechała do mnie wtedy przyjaciółka, która znała cały mój rodzinny dramat. Kazała mi do niego pisać i to wszystko odwołać, bo ten facet znaczy dla mnie dużo więcej niż mój mąż. Napisałam więc do niego ponownie. Przeprosiłam i tłumaczyłam, że już mi się wszystko miesza w głowie z tych nerwów. To był istny cyrk na kółkach. On na szczęście rozumiał moje emocje i wcale się nie obraził. Ja z jednej strony bardzo się bałam tego spotkania, ale z drugiej skakałam w swojej głowie pod sufit i byłam przeszczęśliwa.

Dla mnie rozpoczął się wtedy okres knucia, jak to wszystko zgrabnie ukryć, żebym mogła się z nim spotkać, a jednocześnie, żeby mój mąż o niczym się nie dowiedział.

Myślisz, że Twój mąż mógł coś podejrzewać po tym, jak unosiłaś się pod sufitem przez ostatnie miesiące?

Teoretycznie nie, bo nie dawałam mu powodów, żeby coś podejrzewał. Ale on miał taki charakter, że bywał czasem podejrzliwy. Długo rozmyślałam o tym, co byłoby wiarygodnym alibi, aż w końcu wymyśliłam, że mam trzydniowe szkolenie w Warszawie. Początkowo wydawało mi się, że to łyknął. Plan był prosty: w piątek biorę urlop, żeby się na spokojnie przygotować, a w poniedziałek rano wsiadam w pociąg i jadę.

Jednak on, jakby coś przeczuwał, oznajmił nagle, że też wziął urlop na piątek i będzie siedział ze mną w domu. Miałam wizję, jak w piątek robię siebie na bóstwo – kąpiele w mleku, maseczki, kompletowanie idealnej bielizny. A tymczasem dostałam duszną atmosferę, którą można było kroić nożem. Czułam, jakby dokładnie wiedział, co się wydarzy, ale niczego nie mówił wprost. Ten weekend był koszmarny – oboje graliśmy w jakąś dziwną grę. Ja natomiast udawałam, że wszystko jest normalnie, spakowałam walizkę i czekałam na poniedziałek jak na zbawienie. W niedzielę wieczorem położyłam się wcześniej spać, ale nagle usłyszałam, jak otworzył moją walizkę i zaczął przeszukiwać rzeczy. Cały czas chodził po mieszkaniu, zapalał i gasił światło, jakby nie mógł się uspokoić. Mnie

dosłownie zmroziło – leżałam pod kołdrą, spocona jak szczur i bałam się nawet drgnąć. W głowie miałam tylko jedno: *Niech ta noc się wreszcie skończy*.

O piątej rano zadzwonił budzik. Zerwałam się z łóżka i próbowałam udawać, że wszystko jest normalnie. Zaczęłam się szykować. On natychmiast wstał za mną i z miejsca zapytał: „Gdzie Ty jedziesz?". Odpowiedziałam spokojnie, że na szkolenie do Warszawy, tak jak mówiłam. Wtedy spojrzał na mnie i powiedział: „Wiem, jaki masz plan. Wiem, co chcesz zrobić". Okazało się, że w sobotę, kiedy spałam, wziął mój telefon i przeczytał wszystko. Na szczęście Adam wcześniej kazał mi skasować nasze wiadomości, ale niestety kilka maili sobie zostawiłam…

Matko! I jak to się skończyło?

Za dwadzieścia minut miałam pociąg, więc powiedziałam mu, że wychodzę i mam w dupie jego teorie spiskowe. Odepchnęłam go i ruszyłam do drzwi. Żeby uniknąć konfrontacji, poszłam boczną drogą przez jakieś zabłocone wertepy. Byłam zdyszana, spocona i przestraszona, ale nie mogłam ryzykować, że zajedzie mi drogę, jak pójdę główną ulicą.

Kiedy dotarłam na dworzec, byłam na skraju załamania nerwowego. Co zabawne, wpadłam tam na swojego szwagra. On natomiast, jak gdyby nigdy nic, zaczął mnie wypytywać, gdzie się wybieram tak rano, ale wymamrotałam coś szybko o służbowym wyjeździe i szybko go minęłam, żeby tylko uniknąć rozmowy. Moja wyobraźnia pracowała na pełnych obrotach – widziałam już męża, który wpada na peron, robi mi scenę przy wszystkich i siłą zabiera do domu. Każda sekunda na peronie była jak tortura. Modliłam się, żeby pociąg przyjechał na czas.

Na szczęście nie musiałam długo czekać. Kiedy pociąg ruszył, pierwszy raz od kilku dni mogłam odetchnąć. Myślałam już tylko o Adamie, który miał na mnie czekać na dworcu w Warszawie. Byłam niesamowicie podniecona, ale też lekko przestraszona, jak to będzie zobaczyć się na żywo po tych wszystkich intymnych wiadomościach, jakie wymieniliśmy.

Totalnie rozumiem Twoje odczucia. Z jednej strony ten człowiek był Ci bardzo bliski, ale z drugiej… widziałaś go wcześniej tylko raz w życiu. I jak wyglądał ten pierwszy moment, jak się zobaczyliście? Było tak, jak się spodziewałaś?

Jakby Ci to powiedzieć… Było po prostu magicznie od samego początku. Kiedy wysiadłam z pociągu, to on już na mnie czekał na peronie z wielkim bukietem róż. Sam wyglądał jak z filmu – elegancki, szarmancki, trochę jakby z innego świata, a każde jego słowo sprawiało, że miałam miękkie nogi. Od razu poczułam, że wszystko, co pisaliśmy przez ostatnie miesiące, zaczyna się urzeczywistniać. Zarezerwował dla nas niesamowicie ekskluzywny hotel w Warszawie, taki, w którym nigdy wcześniej nie byłam. Zaczęliśmy się całować już w windzie, jakbyśmy nie widzieli świata wokół nas. Tu nie było miejsca na jakieś gierki czy zbędne słowa. Wszystko między nami było tak naturalne, jakbyśmy na ten moment czekali całe życie. Jak tylko weszliśmy do pokoju, to nie mogliśmy się od siebie oderwać. To było tak intensywne i nowe, że czułam, jakbym przeżywała coś, o czym dotychczas mogłam tylko marzyć. Seks z nim był zupełnie inny niż wszystko, co znałam wcześniej. Kochaliśmy się bardzo wolno, tak, że aż płonęłam, jak czułam te jego powolne ruchy. Trochę tak, jakbyśmy chcieli zatrzymać czas i delektowali się każdą sekundą.

Myślę, że oboje długo czekaliście na ten moment i się nim rozkoszowaliście. Zrobię tu jednak mały przerywnik, jak już jesteśmy w temacie seksu. Czy jak pisałaś z Adamem przez te miesiące, to uprawiałaś w tym czasie seks z mężem?
Jak pisałam z Adamem, to czułam, jakbym się unosiła nad ziemią. W tym okresie moje życie z mężem było już od dłuższego czasu w ruinie. On ewidentnie nie radził sobie z tą sytuacją – zaczął dużo pić, często wracał do domu pijany i od razu zasypiał, chrapiąc przy tym zresztą jak traktor. Dla mnie to był moment wytchnienia, bo mogłam sobie wtedy rozmyślać o Adamie i o tym, co do niego czuję. Normalnie, gdy słyszałam to chrapanie, to miałam ochotę go zabić siekierą, ale w tamtym czasie nawet mnie to nie ruszało. Kiedy od czasu do czasu chciał seksu, to było mi wszystko jedno. Byłam tak „rozmiękczona” rozmowami z Adamem i tymi emocjami, które mi dawał, że moje ciało działało jak automat. Nie przeszkadzało mi to, że uprawiamy seks, bo myślami i tak byłam daleko z kimś innym.

Rozumiem. A jak wspominasz seks z Adamem?

To było coś nie do opisania. Wiedziałam, że pisanie to jedno, ale rzeczywistość mogła być zupełnie inna. Obawiałam się, czy będzie mnie podniecał tak, jak sobie myślałam. Bałam się, że będzie mu na przykład brzydko pachnieć z buzi i to zepsuje efekt (śmiech). Ten pierwszy seks był wyjątkowy i zupełnie inny niż wszystko, co znałam. Ciekawe było to, że on podczas seksu mówił do mnie takim niskim, hipnotyzującym głosem, aż mi miękły kolana. To był też pierwszy raz, kiedy zobaczyłam, że rozmiar penisa faktycznie może sprawiać, że seks robi się dużo lepszy już na starcie. Nawet jak robiłam mu loda, to już mnie to podniecało, że on jest taki duży i męski. Te trzy dni w Warszawie były jak bajka – chodziliśmy po luksusowych restauracjach, jedliśmy ostrygi, rozmawialiśmy, śmialiśmy się. Czułam się jak bohaterka „Pretty Woman". Każda chwila z nim była jak z innego świata.

Po tych trzech dniach w bajce musiałaś jednak wrócić na ziemię, do męża. Jak wyglądał Twój powrót do rzeczywistości?
Wiesz, po tych trzech dniach byłam cała w skowronkach. Jak wracałam, to zadzwoniłam – jak gdyby nigdy nic – do męża i poprosiłam go, żeby odebrał mnie z dworca. On natomiast przyjechał bez słowa zająknięcia. Wymyśliłam, że muszę jakoś odwrócić kota ogonem, więc już na dzień dobry zaczęłam na niego krzyczeć, że zepsuł mi humor na szkoleniu tymi swoimi wymyślonymi historiami. Wyciągnęłam też temat przeglądania moich wiadomości. Groziłam, że jeśli zrobi to jeszcze raz, to pójdę z tym na policję. On zamilkł i w ogóle nie zaprzeczał temu, co mówię.

Kilka dni później poszliśmy na spacer, bo poprosił mnie o rozmowę. Powiedziałam mu wtedy, że nic się nie wydarzyło w Warszawie, że to było zwykłe szkolenie, jakich miałam wiele. On jednak wyciągnął screeny wiadomości, jakie wymieniałam z Adamem, i próbował mnie z tym skonfrontować. Ja reagowałam agresją, wmawiałam mu, że wymyśla, że mi nie ufa. To było błędne koło – on próbował mi coś udowodnić, ja temu zaprzeczałam. W ogóle się nie przyznawałam i robiłam z niego głupka, że sobie coś ubzdurał. W końcu temat ucichł i nasze życie wróciło do czegoś, co można nazwać pozorną rutyną.

Rozumiem, że problem został zamieciony pod dywan. A co z seksem? Nie czułaś obrzydzenia, uprawiając z nim seks, po tym, co wydarzyło

się w Warszawie?
Seks z nim już od wielu lat był czymś, czego nie chciałam. Moje granice były przekraczane tyle razy, że seks był czymś w stylu „ku chwale ojczyzny". Po powrocie z Warszawy seks niczym się nie różnił od tego, co było wcześniej. On miał w zwyczaju budzić mnie rano, jakieś 15 minut przed wyjściem do pracy. Ściągał mi wtedy majtki, robił minetę przez kilka sekund, a potem wchodził we mnie, kończąc po kilku ruchach. Ja przez cały czas byłam lekko śpiąca i zirytowana, że mnie budzi. Zdarzało się również, że płakałam w trakcie z poczucia beznadziei i frustracji. Po moim powrocie z Warszawy zauważyłam jednak jedną zmianę – przestał robić mi minetę, jakby nagle zaczął się mnie brzydzić. To był drobiazg, ale mówił wiele o tym, co czuł.

A jak dalej potoczyła się Twoja historia z Adamem?
Adam znowu przyleciał miesiąc później na święta. Wymyśliłam sobie kolejną wymówkę, że muszę jeździć do innego oddziału w pracy, bo ktoś tam był na urlopie. Adam wynajął hotel, a ja każdego dnia kursowałam do niego zamiast do pracy. Mąż niczego się nie domyślał. W czasie tych spotkań było nam tak dobrze razem, że Adam postanowił kupić mieszkanie w moim mieście. W międzyczasie wyglądało to absurdalnie – mąż rano ściągał mi majtki, uprawiał ze mną seks, a trzy godziny później ja jechałam do Adama i tam znowu lądowaliśmy w łóżku. Czasem zastanawiałam się, czy takie rzeczy można jakoś wyczuć – tę różnicę kilku godzin. Adam czasami żartował, jakby coś przeczuwał. Mówił: „Żyjemy sobie w trójkącie, co?". Na początku się z tego śmiałam, ale w środku czułam, że to wszystko coraz bardziej wymyka się spod kontroli.

I jak to wszystko teraz wygląda?
Pewnie byśmy sobie tak trwali w tej dziwnej relacji, ale czara goryczy przelała się miesiąc temu. Miałam urodziny i mąż kupił mi wyjazd wakacyjny na prezent. W ogóle się nie cieszyłam, wręcz byłam przerażona myślą o sam na sam z nim. Wieczorem po wręczeniu mi prezentu rzucił jeszcze: „Załóż dziś wieczorem seksowną bieliznę" – chyba tak w ramach odwdzięczenia się. Pomyślałam sobie: *Pojebało Cię chyba*, po czym założyłam największą babciową piżamę, jaką miałam, i poszłam spać. On wtedy wpadł w szał i zaczął krzyczeć, jak mogę być taka niewdzięczna.

Zaczął mi wypominać, że go zdradziłam. Niestety, zrobił to przy naszym dziecku. To był dla mnie punkt zwrotny.

Przez wiele miesięcy się zastanawiałam, co sprawiło, że zaczęłam go zdradzać. Aż nagle, tego dnia nagle zrozumiałam, że ja dla niego ciągle byłam nie taka, jak powinnam. Wszystko robiłam źle, więc nosiłam w sobie ogromne poczucie winy. Następnego dnia po tej wielkiej kłótni zabrałam go na spacer i oznajmiłam mu wprost, że chcę rozwodu. Wyjaśniłam mu, że nie mamy czego ratować, bo ja już nie chcę, żeby mnie dotykał, nie chcę, żeby ze mną spał, nie chcę z nim jeździć na wakacje, nie chcę z nim chodzić na imprezy, nic z nim nie chcę robić, bo go po ludzku już nie kocham. On teoretycznie przytakiwał, ale miałam wrażenie, że w ogóle tego nie przyjmuje do siebie. Szedł z rękami w kieszeniach naburmuszony i nabzdyczony. Zaczęłam więc mówić jeszcze bardziej wprost, że go nie chcę, że obrzydza mnie po prostu, jak mnie dotyka, że nie chcę nic z nim robić.

Od tamtej pory żyjemy na dwie sypialnie, a ja zamierzam złożyć wniosek rozwodowy.

Rozwiniesz wątek życia „na dwie sypialnie”?

Zwyczajnie żyjemy zupełnie obok siebie. Nie rozmawiamy praktycznie wcale, a bliskości między nami już dawno nie ma. Funkcjonujemy jak współlokatorzy, których łączy jedynie codzienna rutyna i dziecko. Mogłoby się wydawać, że z Adamem ułoży mi się życie, ale to bardziej skomplikowane. On nie zostawi swojego biznesu w Kanadzie, a ja – swojego dziecka tutaj. Kupił mieszkanie w moim mieście i przylatuje co dwa miesiące, ale ciężko tu mówić o jakichkolwiek poważnych planach na przyszłość. To jest takie zawieszenie – coś, co mnie trzyma przy życiu, ale jednocześnie nie daje poczucia stabilności. Nie patrzę daleko w przód, staram się żyć z dnia na dzień z nadzieją, że jeszcze może czeka mnie coś dobrego.

A gdybyś miała jednym zdaniem powiedzieć, czego my, kobiety, najbardziej potrzebujemy w łóżku?

Kobiety, stawiajcie w życiu na siebie, a nie na faceta. Ja wyszłam za mąż bardzo szybko, myślałam, że to mnie uwolni, że mąż będzie moim wybawcą. Teraz wiem, że to był błąd. Powinnam była liczyć na siebie, a nie

czekać na księcia na białym rumaku. Czuję, że źle tym wszystkim pokierowałam. Mam wrażenie, jakbym dźwigała ciężkie kule u nogi, które ciągle mnie przytrzymują w miejscu. Niby jestem młoda, ale czuję się stłamszona i przytłoczona tym, co mnie otacza. Co do seksu… to każdy kij ma dwa końce. Jeśli jesteś nieszczęśliwa w małżeństwie, to jak masz czerpać radość z seksu? Jestem świadoma tego, że ten seks, który dawałam mężowi, to był zwykły ochłap. Przez lata leżałam jak zimna ryba w oczekiwaniu, aż on skończy. To było mechaniczne jak zapychanie głodu jedzeniem – można się delektować wykwintnym daniem albo wepchnąć sobie dwie parówki do buzi, żeby po prostu przestać być głodnym. Myślę, że trzeba zacząć od siebie, a to przełoży się na związek, a później ze związku – na seks.

To bardzo istotne, co powiedziałaś. Jak my, kobiety, mamy słaby seks, to nasz partner też otrzymuje „ochłapy”. Bardzo Ci dziękuję za rozmowę!

– pomyśl –

Jeżeli kiedykolwiek dopuściłabyś się zdrady, to czego byś w niej szukała?

To już koniec rozmów z kobietami.
Zastanawiam się jednak...
Jak myślisz, jak wyglądałaby Twoja historia,
gdybyśmy ją tutaj zapisały?
Byłaby jedną z tych lekkich i pełnych radości czy
może bardziej złożoną, pełną wyzwań?
Jaką lekcję niosłaby innym?

To miała być książka o seksie, a stała się opowieścią
o kobietach i ich życiu.
Jedno jest pewne –
nasza seksualność to odbicie całej naszej historii.
Rozdzielając te dwie sfery, nie będziemy mieć pełnej
informacji o nas samych.

Koniec bara-bara, finiszujemy!

Presja w domu, presja w pracy, presja… w łóżku! Bo co, jak kończymy seks, a ona nie ma orgazmu? Facet myśli, że coś może robi źle, skoro nie potrafi dać jej przyjemności. Kobieta natomiast myśli: *Co ze mną jest nie tak?* Zawód i poczucie winy po obu stronach gwarantowane. Nic dziwnego, że ludzie unikają seksu. A po co im kolejny sprawdzian? To pułapka!

Presja jest najgorszym blokerem orgazmu. Jak mamy mieć fajny seks, skoro w trakcie – zamiast skupiać się na odczuciach płynących z ciała – myślimy: *Ten ruch nie działa i tak nie dojdę. Niech to się już skończy, to wszystko jest bez sensu!* Podobno seks kończy się w momencie, w którym zaczynamy myśleć i analizować, bo seks jest o czuciu i byciu „tu i teraz". Nie róbmy sobie tego. Nie traktujmy pójścia do łóżka jak sprawdzianu na ocenę. Życie i tak nakłada na nas masę presji, więc po co same sobie jeszcze dokładamy? Wrzućmy na luz i zwyczajnie cieszmy się tym wspólnym spotkaniem w łóżku! Zastanawiałaś się może, co sprawia, że przestałaś traktować seks jak źródło przyjemności?

Myślę, że wiele z nas chciałoby mieć fajny seks, ale realia są takie, że często nie ma gdzie go wpisać w harmonogram dnia. A jak już wpiszemy, to często tylko po to, żeby odhaczyć i mieć spokój na dłuższą chwilę. Tu oczywiście wchodzi temat wielki jak rzeka o tym, że kobiety często biorą za dużo na swoje barki. Niektórzy faceci, tzw. dinozaury myślowe, dokładają do tego swoją cegiełkę. Twierdzą, że to rola kobiety, by dbać o dom, opiekować się dziećmi, a dodatkowo jeszcze pracować, bo czasy są trudne. Kobiety czują, że wszystko jest na ich głowie i mają w tym wszystkim ogromne poczucie samotności. Ciężko się wtedy zrelaksować i mieć w ogóle ochotę na seks z partnerem, który mało nam pomaga, bo podświadomie czujemy na niego złość. Dla wielu kobiet seks nie jest ważną potrzebą, bo wcześniej mają dzieci, pracę, dom na głowie. Może i jest ochota na seks, ale nie ma już na niego czasu i siły.

A co, gdybyście zaplanowały swój seks? W ekstremalnych przypadkach może nawet wpisały go sobie w kalendarz na pół roku do przodu? Może

odpuściły wieczorne sprzątanie na rzecz zrelaksowanej głowy, która ma ochotę się poprzytulać wieczorem, a nie padać ze zmęczenia? A może Wy robicie wszystko, a Wasz partner nic?

Mam wrażenie, że ochota na seks zaczyna się w satysfakcji ze związku. Polecam wszystkim terapię dla par, na której można obgadać wszystkie kwestie generujące nieporozumienia. Po co ciągnąć ze sobą worek z brudami na kolejne lata? Nie lepiej go w końcu odłożyć? A jak nie macie możliwości, żeby udać się do terapeuty, to możecie usiąść wieczorem, wziąć kartkę i napisać na samej górze nazwę projektu „NASZ FAJNY SEKS". Wypiszcie tam wszystko, co stoi na przeszkodzie do satysfakcjonującego seksu w Waszym związku. Postarajcie się rozpracować to, co tam zapiszecie, i wcielić ten plan w życie.

Na zakończenie chciałabym zwrócić się bezpośrednio do Ciebie. Ciebie, osoby, która to teraz czyta. Chciałabym życzyć Ci dużo odwagi i siły. Odwagi do walki o siebie i swoje życie. Nie będzie kolejnego rozdania, więc pomyśl, czy nie szkoda tracić czasu na życie tak dalekie od Twoich oczekiwań. Nie daj sobie nigdy wmówić, że Twoja historia nie ma znaczenia. Często z bezsilności odpuszczamy tę walkę. Walkę o nas same.

Życzę Ci, aby nigdy nie brakowało Ci tej siły. Walka o siebie nie zawsze jest prosta. Zazwyczaj wymaga zmierzenia się najpierw z samą sobą, a później z całym światem. Nie wiem, która jest trudniejsza, ale wiem, że powinnyśmy zawsze zaczynać od nas samych.

Świata nie zmienimy, rzadko kiedy możemy zmienić naszych bliskich. Z własnego doświadczenia wiem jednak, że można zmienić siebie. Te zmiany wymagają ogromnego wysiłku i determinacji, ale stawka jest najwyższa z możliwych – nasze życie, najcenniejszy dar, jaki posiadamy. Jestem przekonana, że każdy z nas nosi w sobie odpowiedzi, których szuka.

Pamiętam, jak przychodziłam do mojej mamy jako nastolatka i mówiłam: „Mamo, co ja powinnam zrobić, co wybrać...", a ona odpowiadała mi „Kochanie, Ty dobrze wiesz, co robić, po prostu boisz się powiedzieć to światu".

Życzę Ci zatem, Moja Najdroższa Czytelniczko, żebyś zawsze słuchała głosu ze środka, bo Ty już wszystko wiesz. Życzę Ci odwagi przy zrobieniu pierwszego, tego najtrudniejszego kroku.

Jeżeli świat nie pokazał Ci, jak wygląda miłość, to możesz być pierwszą osobą, która siebie pokocha. Zacznij od zaopiekowania się sobą i ukochania każdej swojej nieidealnej części, która wręcz woła o miłość.

Być może przyjdzie Ci zapłacić starym życiem za nowe. Wiem, że się boisz. Czuję, jak drżysz. Być może boisz się zaglądać w siebie, bo masz obawę, że nie udźwigniesz tego, co skrywasz. Jeżeli staniesz w prawdzie, to zrobisz najtrudniejszą i zarazem najbardziej wyzwalającą rzecz w swoim życiu.

Po każdej zimie przychodzi wiosna.

Pamiętaj, że trzymam za Ciebie kciuki. Dmucham w Twoje skrzydła. Jesteś warta wszystkiego, co najlepsze.

Z uściskami
Justyna

Rada, która uratuje Twój seks!
Myślisz, czy Twoje ciało dobrze wygląda w czasie seksu?
Skupiasz się na tym, żeby „fajnie” wypaść przed partnerem?
Kontrolujesz sytuację, skupiając się na tym, żeby tylko zadowolić partnera?
TO WIEDZ, ŻE Z KAŻDYM TAKIM ZACHOWANIEM ODDALASZ SIĘ OD SWOJEGO ORGAZMU.
Rada, którą kiedyś usłyszałam od mojej przyjaciółki:
SKUP SIĘ NA SOBIE – ON SOBIE PORADZI!
Te z pozoru niewinne słowa są w stanie sprawić, że będziesz się nimi przywoływać do porządku podczas seksu. Będzie to strażnik Twojego orgazmu!

Eksperyment, który może zmienić Twoje życie!

Czy masz odwagę spróbować czegoś, co może całkowicie odmienić Twoje życie intymne?

Kiedy powiedziałam mojej koleżance Ewie, że piszę tę książkę, od razu oznajmiła, że musi podzielić się ze mną swoim doświadczeniem. Nie prosiłam jej o to. Sama poczuła, że jej historia może pomóc innym kobietom, bo dla niej samej była punktem zwrotnym – momentem, w którym coś w niej pękło i powiedziała sobie: „Dość!”.

To nie była opowieść o wielkiej romantycznej przemianie ani nagłym olśnieniu, że seks jest ważny. To była świadoma decyzja, eksperyment, który przeprowadziła na własnym ciele, umyśle i związku. Ewa podjęła wyzwanie – postanowiła, że nie będzie już traktować seksu jako obowiązku, ale jako coś, co powinno sprawiać jej przyjemność na równi z jej mężem. Miała jeden cel: odzyskać siebie jako kobietę. I zrobiła to po swojemu.

Historia Ewy

Moje życie to był wieczny pęd – praca, dom, dzieci, obowiązki. Seks? Ostatnia rzecz, na jaką miałam siłę i ochotę. Wychowałam się w przekonaniu, że chłopu trzeba dać, bo tak trzeba, a nie dlatego, że to sprawia mi przyjemność. Po drugim dziecku coś we mnie pękło. Zrozumiałam, że jeśli nic nie zmienię, za 10 lat nadal będę zmęczona, zgaszona i wyprana z poczucia kobiecości.

Pewnego dnia nie wytrzymałam. Zawołałam męża do łóżka i postawiłam ultimatum: „Nie wychodzimy stąd, dopóki nie będę miała orgazmu”. Zasady były proste: seks ma kończyć się wynikiem 1:1, a jeśli nie mamy czasu, energii albo wolnej głowy, to nie idziemy do łóżka.

Na początku było to... dziwne. Oboje czuliśmy presję i nie wiedzieliśmy, jak się w tym odnaleźć. Wyglądało to tak, że mąż dochodził po staremu, a ja sięgałam po swoją zabawkę, żeby dać sobie orgazm. Wyglądaliśmy jak para emerytów – brakowało nam tylko poważnej muzyki w tle. Miałam

wtedy wrażenie, że mój mąż zaczął jednostajnie oddychać, jakby szykował się do zaśnięcia... Nie wiedziałam, czy się śmiać, czy płakać. To był dla mnie budzik! Powiedziałam mu wtedy, że musimy to zrobić inaczej, bo tak nie wygląda dobry seks.

Co z tego, że miałam orgazm, skoro brakowało bliskości i namiętności, a całość sprowadzała się do mechanicznej walki o spełnienie. Zaczęliśmy od nowa. Eksperymentowaliśmy, wprowadziliśmy więcej dotyku, on zaczął odkrywać moje ciało na nowo. Zaczęliśmy od palcówki – ja dotykałam się zabawką po łechtaczce, a mój mąż energicznie wkładał mi palce do pochwy. Uczyłam się innego czucia, innego dotyku niż zawsze znałam. I ważna sprawa – nie wchodzimy do łóżka bez żelu intymnego. Wtedy zaczęłam odkrywać inny rodzaj przyjemności… To trwało miesiącami. Uczyłam się odczuwać, poznawałam swoje ciało na nowo, choć „teoretycznie" wydawało mi się, że dobrze je znam. Eksperymenty z punktem G, próby osiągnięcia kobiecego wytrysku, testowanie nowych pozycji czy szybki seks w zaparkowanym pod domem aucie – wszystko było zabawą i uczeniem się nieznanej przyjemności. Ale prawdziwym odkryciem okazało się połączenie korka analnego z seksem w pozycji na brzuchu plus oczywiście zabawka, która dotykała łechtaczki. Orgazm? W minutę. A jego intensywność? Tak obezwładniająca, że jedyne, czego mogłam żałować, to to, że trwało to tak krótko.

Bywały momenty, kiedy mój mąż proponował seks, a jedna część mnie mówiła: „Tak – tam jest fajnie!", druga natomiast – stawiała dziwny opór, jakby moje ciało się buntowało. Jakby pamiętało wszystkie te chwile, kiedy zgadzałam się na seks wbrew sobie. Po roku wszystko się zmieniło. Moje ciało zaczęło reagować intensywniej niż kiedykolwiek. Czułam się jak osiemnastolatka. Nawet moja cipka zaczęła produkować tyle wydzieliny, że nie mogłam w to uwierzyć – jakby stary sprzęt się naoliwił i zaczął „żyć". Dopiero wtedy zrozumiałam, czym jest prawdziwy seks. Moje nastawienie zmieniło się zupełnie – sama zaczęłam proponować mężowi seks i potrafiłam flirtować z nim cały dzień, wiedząc, co wydarzy się wieczorem. Nasza relacja odżyła, a nasza miłość rozkwitła na nowo.

Ta zmiana wpłynęła na każdą sferę mojego życia. Odkryłam w sobie siłę i energię, jakiej nigdy wcześniej nie doświadczyłam. Dlatego poczułam, że powinnam się z Tobą tym podzielić! Nie mówię, że każda noc musi kończyć się orgazmem, bo to rodzi presję, ale wierzę, że najpierw trzeba uleczyć siebie.

A Ty? Czy masz odwagę podjąć taki eksperyment? Może to być pierwszy krok do zupełnie nowego rozdziału w Twoim życiu – nie tylko seksualnym, ale także emocjonalnym i relacyjnym.
Warto spróbować.

Zagramy w grę?

Zanim przejdziemy do bardziej śmiałych pytań, zatrzymajmy się na moment, by przyjrzeć się relacji, w której jesteś. Ostatnio usłyszałam, że dobry związek jest jak jedna, długa, niekończąca się opowieść. Myślę, że naszej komunikacji, bardzo ważne jest nie tyle by się słuchać, co się słyszeć. By podchodzić do siebie z intencją zrozumienia i odkrycia, co czuje i myśli nasz partner. Każdy z nas jest inny, mamy odmienne doświadczenia i sposób patrzenia na rzeczywistość. Otwartość na perspektywę drugiej osoby sprawia, że rozmowa staje się nie tylko wymianą słów, ale także drogą do lepszego zrozumienia siebie nawzajem.

Przed Wami 10 pytań, które zainspirują Was do zajrzenia w głąb siebie:

1. Nad czym warto popracować w naszej relacji?
2. Czy jest między nami prawdziwe zrozumienie, czy raczej unikamy trudnych rozmów?
3. Co bywa najbardziej frustrujące w moim zachowaniu i co mogę z tym zrobić?
4. Czy w naszej relacji jest wystarczająco bezpiecznie, aby mówić o wszystkim otwarcie? Czy coś wymaga poprawy?
5. Jeżeli pojawiło się uczucie niezrozumienia w naszej relacji to kiedy? Co się wtedy wydarzyło?
6. Czego brakuje w naszym związku, co mogłoby uczynić go bardziej satysfakcjonującym?
7. Co widzisz we mnie, czego ja nie widzę w sobie?
8. O co wahasz się mnie zapytać?
9. Gdybym stracił(a) pamięć, to co opowiedziałbyś mi o naszej relacji?
10. Jak myślisz, czego uczysz się ode mnie?

Wskazówka: Zacznijcie od tego, że jedna osoba odpowiada na dziesięć pytań, a następnie druga – dzięki temu każda strona będzie miała szansę na

pełne wyrażenie swoich myśli.

Nie chodzi o to, by znaleźć natychmiastowe rozwiązania czy oceniać siebie nawzajem. To ćwiczenie ma pomóc w lepszym zrozumieniu uczuć i potrzeb, zarówno własnych, jak i drugiej osoby. Warto słuchać z otwartością, bez przerywania i oceniania. Potraktuj tę rozmowę jako okazję do usłyszenia siebie nawzajem.

Powyższy fragment rozdziału został napisany wspólnie z Pauliną Kostrzewą.
Instagram: @paulinakostrzewa.psychologia

Zastanawiałam się, czy dołączyć kolejne 5 pytań – pytań, które są naprawdę mocne i skłaniają do głębokich refleksji. Znacie mnie jednak już trochę... i wiecie, że autentyczność oraz stanięcie w prawdzie to dla mnie fundament szczęścia w życiu. Bo wszystkich wokół możemy oszukać, ale siebie już nie. Jeśli dzisiaj masz siłę i odwagę, zmierz się z nimi; jeśli jednak czujesz, że nie jesteś na nie gotowa, spokojnie przejdź do kolejnej części...

1. Czy gdyby ktoś powiedział Ci, że jesteś bardzo podobna do swojego partnera, to byłby to dla Ciebie komplement?
2. Czy czujesz się prawdziwie spełniona, czy tylko mniej samotna?
3. Czy możesz być bez skrępowania sobą, czy czujesz, że musisz grać i udawać, by zadowolić swojego partnera?
4. Czy kochasz osobę, którą jest Twój partner w tym momencie, czy kochasz jedynie jego dobre cechy lub wyobrażenie, kim mógłby się stać?
5. Czy chciałabyś, żeby Twoje (lub wyimaginowane) dziecko spotykało się bądź było w związku z kimś takim jak Twój partner?

Pytania pochodzą z rozmowy YouTube, Chris Williamson, Jordan Peterson, „How to know, when to end a relationship”.

Żeby „magia” mogła się zadziać w łóżku, potrzebna jest szczera rozmowa na temat seksu, która – jak wiemy – nie zawsze jest łatwa. Poniżej przygotowałam listę pytań, które – mam nadzieję – pomogą Wam otworzyć się na rozmowę o swoich pragnieniach. Pamiętajcie, każda szczera odpowiedź przybliża Was do seksu, o jakim zawsze marzyłyście. Nie oczekujcie jednak zbyt wiele od pierwszych rozmów. Dajcie sobie przestrzeń na to, by były nieidealne, pełne niepewności i drobnych potknięć. To naturalne – szczególnie jeśli przez lata problem intymności był

zamiatany pod dywan. Możliwe, że będziecie czuły, jak drży Wam głos. Może nawet niektóre słowa ugrzęzną w gardle, a ich wypowiedzenie okaże się trudniejsze, niż się spodziewałyście. Ale to zupełnie normalne. Tak jak w każdej nowej rzeczy początki bywają trudne. Z czasem jednak stanie się to łatwiejsze, a rozmowy o Waszych potrzebach nabiorą płynności i lekkości. Najważniejsze, aby dać sobie czas i nie uciekać od tego tematu. Im dłużej go nie poruszycie, tym trudniej do niego powrócić. Dlatego warto postawić pierwszy krok – usiąść razem do tej rozmowy. Może być ona wyzwaniem, ale też może przynieść Wam obojgu coś niezwykle wartościowego: zrozumienie, bliskość i nowe spojrzenie na Waszą intymność.

1. Ile razy w tygodniu chciałbyś uprawiać seks?
2. Czy lubisz przebieranki?
3. Czy ważna jest dla Ciebie ładna bielizna? Jaki kolor bielizny lubisz?
4. Czy kręcą Cię pończochy? Czy lubisz seks poza domem?
5. Jak uważasz, który nasz seks był najlepszy?
6. Czy uważasz, że do seksu potrzeba czasu?
7. Czy uważasz, że seks bez orgazmu jest przyjemny dla kobiety?
8. Czy uważasz, że kobiety lubią szybkie numerki?
9. W jakim publicznym miejscu chciałbyś uprawiać seks?
10. Czy myślałeś kiedyś, żeby pójść do klubu swingerskiego?
11. Czy myślałeś kiedyś o seksie z kimś innym?
12. Czy kręci Cię dotykanie okolic odbytu?
13. Czy depilacja u partnera jest dla Ciebie ważna?
14. Czy chciałbyś, abyśmy spróbowali korka analnego?
15. Czy kręcą Cię zabawki erotyczne?
16. Czy krępuje Cię mój zapach z miejsc intymnych?
17. Jak myślisz, jak często się masturbuję?
18. Jakie filmy porno lubię oglądać?
19. Czy lubisz pozycję 69?
20. Czy byłbyś zazdrosny o wibrator?
21. Czy miałbyś problem, gdybym dokładała wibrującą nakładkę do łechtaczki podczas naszego seksu?
22. Jak myślisz, z czym mamy największy problem w naszym seksie?
23. Jak myślisz, co jest mocną stroną naszego seksu?
24. Jak myślisz, jak długo będziemy uprawiać seks?
25. Jaka jest Twoja największa fantazja, o której mi nie powiedziałeś?

26. Czy kręcą Cię kajdanki?
27. Jak ważna jest Twoim zdaniem antykoncepcja w naszym związku?
28. Czy uważasz, że powinniśmy zrobić badania weneryczne?
29. Która pozycja seksualna najbardziej Cię kręci?
30. Czy lubisz pieszczoty sutek?
31. Czy spełniłam kiedyś jakąś Twoją fantazję?
32. Czy lubisz pieszczoty szyi?
33. Czy lubisz, jak pieszczę Twoje jądra, czy jednak wolisz, żebym ich nie dotykała?
34. Co byś powiedział na seks analny?
35. Co byś powiedział na użycie rozpuszczonej czekolady podczas pieszczot?
36. Czy myślałeś kiedyś o tym, żeby się przebrać do seksu, na przykład założyć peruki i odegrać jakieś sceny, chociażby nauczyciel–uczennica?
37. Na ile w skali 1–10 określiłbyś swoje zadowolenie z seksu?
38. Jaka część Twojego ciała najbardziej mnie podnieca?
39. Co Cię krępuje w naszych rozmowach o seksie?
40. Czy chciałbyś, abym zakryła Ci oczy podczas seksu?
41. Co Cię teraz najbardziej podnieca?
42. Czy chciałbyś uprawiać seks na kuchennym blacie?
43. Co powiesz na seks na świeżym powietrzu?
44. Czy chciałbyś odtworzyć jakąś scenę z filmu porno?
45. Chciałbyś mieć tatuaż w miejscu intymnym?

Można mieć dobry seks bez związku,
ale ciężko o dobry związek
bez dobrego seksu.

….

Wyobraź sobie, że uprawiasz seks z partnerem i dochodzisz…

Potem po prostu odwracasz się w łóżku na bok i idziesz spać. To, że Twój partner nie doszedł, nie ma znaczenia.

Przecież sam akt powinien być dla niego wystarczająco przyjemny, prawda?

Teraz już rozumiesz, dlaczego ta książka musiała powstać?

Twoja opinia ma dla mnie ogromne znaczenie – to dzięki niej mogę tworzyć jeszcze lepiej i trafniej. Jeśli masz ochotę podzielić się swoimi wrażeniami po lekturze, napisz do mnie:

opinie.ksiazka@gmail.com

Dziękuję, że byłaś ze mną w tej podróży.

Pracuję nad kolejną książką — o sile terapii i przemianie, która dzieje się naprawdę.
Nie szukam historii idealnych. Szukam prawdziwych.Twoje doświadczenie może dać komuś odwagę, by zacząć

Jeśli chcesz się nim podzielić, napisz:

historie.ksiazka@gmail.com